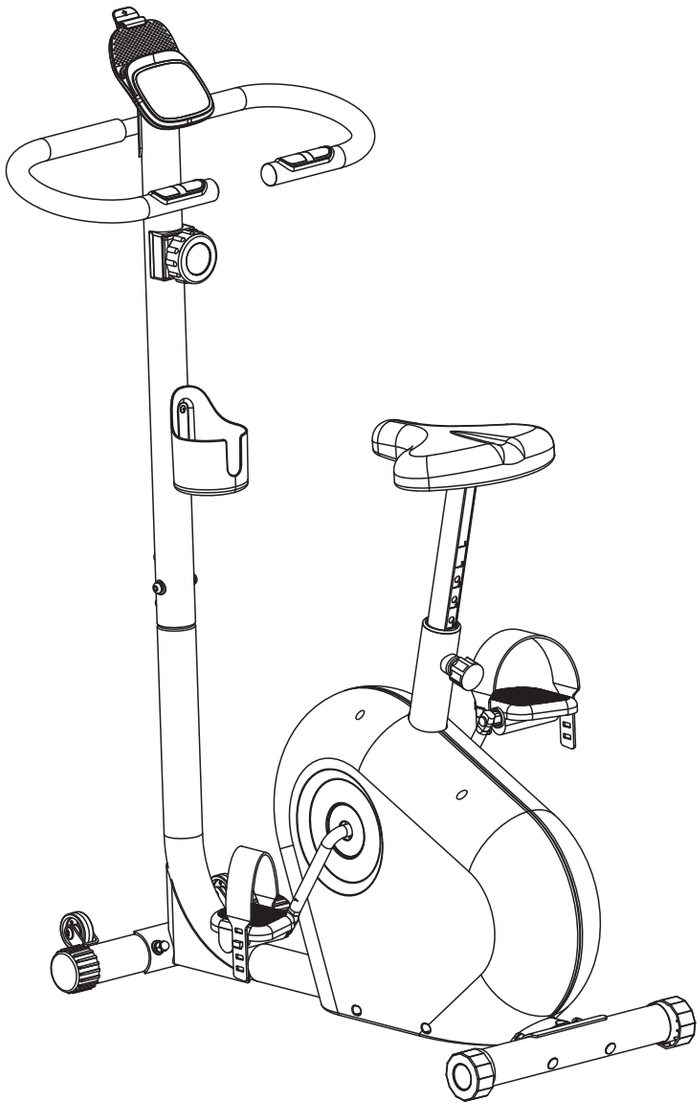
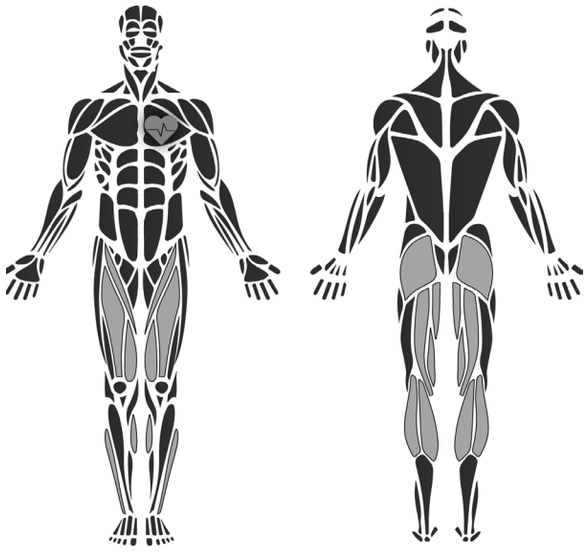
DOMYOS EB120





DOMYOS EB120

21,6kg / 47,6lbs

0,90 X 0,50 X 1,31 m
35,4 X 19,7 X 51,6 in

MAXI
110 kg
242,5 lbs

30 min

DOMYOS

EN Usage notice - Exercise bike 13

FR Notice d'utilisation - Vélo d'appartement 14

ES Instrucciones de uso - Bicicleta estática 16

DE Bedienungsanleitung - Hometrainer 18

IT Istruzioni per l'uso - Cyclette 20

NL Gebruikshandleiding - Hometrainer 22

PT Instruções de utilização - Bicicleta estática 24

PL Instrukcja obsługi - Rower stacjonarny 26

HU Használati értesítés - Edző kerékpár 28

RO Manual de utilizare - Bicicletă de apartament 30

SK Návod na použitie - Stacionárny bicykel 32

CS Uživatelské pokyny - Rotoped 34

SV Bruksanvisning - Motionscykel 36

HR Obavijest o upotrebi - Sobni bicikl 38

SL Opomba o uporabi - Sobno kolo 40

TR Kullanım kılavuzu - Kondisyon bisikleti 42

LT Naudojimo instrukcija - dviratis 44

SR Упутство за употребу - Вежбање бицикла 46

EL Οδηγίες χρήσης - Στατικό ποδήλατο 48

BG Ръководство за употреба - Велоергометър 50

KK Пайдалану нұсқаулары - велосипедпен жүру 52

RU Руководство по использованию - Домашний велотренажер 54

UK Інструкція з експлуатації - Велотренажер 56

VI Hướng dẫn sử dụng - Xe đạp tập thể dục 58

ID Petunjuk penggunaan - Sepeda statis 60

ZH 使用说明书 - 健身车 62

JA 仕様書 - フィットネスバイク 64

ZT 使用手冊 - 室內健身自行車 66

TH คำแนะนำสำหรับการใช้งาน - จักรยานออกกำลังกาย 68

KO 사용 설명서 - 실내 운동용 자전거 70

KM ់សចាបីប្រក្រ្អអំនាណតៅវៀសេ - ណបាត់្រហាំល្វីជងេក 72

AR دليل الاستخدام - دراجة تمارين 74

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDEN-DIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSIS-TÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - ់កលរកាីត់ប្ចនាបរាំសេ - خدمة بعد البيع - خدمات پس از فروش 78

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
EN	Console	handlebars	Pedal	Levelling foot	Release lever to adjust the saddle	seat	Castors
FR	Console	guidon	Pédale	Compensateur de niveau	Molette de réglage de la selle	selle	Roulettes de déplacement
ES	Consola	manillar	Pedal	Compensador de nivel	Rueda de ajuste del sillín	sillín	Ruedas de desplazamiento
DE	Konsole	Lenker	Pedal	Niveauausgleicher	Einstellrädchen des Sattels	Sattel	Transportrollen
IT	Console	manubrio	Pedale	Compensatore di livello	Rotella di regolazione della sella	sella	Rotelle di spostamento
NL	Console	stuurstang	Pedaal	Niveauregelaar	Instelknop zadel	zadel	Transportwieltjes
PT	Consola	guiador	Pedal	Compensador de nível	Botão de regulação do selim	selim	Rodinhas de deslocação
PL	Konsola	kierownica	Pedał	Kompensator poziomu	Pokrętło regulacji siodełka	siodełko	Kółka do przemieszczania
HU	Konzol	kormány	Pedál	Szintkiegyenlítő	Nyereg állítócsavar	nyereg	Görgők a mozgatáshoz
RO	Consolă	ghidon	Pedală	Compensator de nivel	Buton de reglare a șeii	șa	Rotițe de deplasare
SK	Konzola	riadidlá	Pedál	Kompenzátor úrovne	Nastavovacie koliesko sedla	sedlo	Premiestňovacie kolieska
CS	konzole	řídítka	Pedál	Vyrovnávací podložka	Kolečko pro nastavení sedla	sedlo	Přemísťovací kolečka
SV	Konsol	handtag	Pedal	Nivåkompensator	Reglagehjul till sadel	sadel	Transporthjul
HR	Konzola	upravljač	Pedala	Kompenzator razine	Regulator sjedala	sjedalo	Kotači premještanje
SL	Konzola	krmila	Pedali	Nastavek za vodoravno poravnavo	Kolesce za nastavitev sedeža	sedež	Kolesca za premikanje
TR	Konsol	gidon	Pedal	Yükseklik ayar tertibatı	Sele ayar düğmesi	sele	Hareket makaraları
LT	konsolė	rankena	pedalas	Lygio kompensatorius	Sėdynės reguliavimo rankenėlė	balnas	Važiuojantys ratai
SR	конзола	управљач	педала	Ниво компензатора	Дугме за подешавање седишта	седло	Путни точкови
EL	Κονσόλα	τιμόνι	Πετάλι	Ποδαράκι ευθυγράμμισης	Μηχανισμός ρύθμισης σέλας	σέλα	Τροχίσκοι
BG	Конзола	кормило	Педал	Компенсатор на нивото	Кръгла ръчка за регулиране на седалката	седло	Колелца за преместване
KK	консоль	Руль	педаль	Деңгей компенсаторы	Орындықты реттеу тұтқасы	ер	Жол жүретін дөңгелектер
RU	Консоль	руль	Педаль	Компенсатор уровня	Ручка регулировки седла	седло	Транспортировочные ролики
UK	консоль	кермо	педаль	Компенсатор рівня	Ручка регулювання сидіння	сідло	Колеса
VI	Bảng điều khiển	tay lái	Bàn đạp	Bộ điều chỉnh cân bằng	Tay gạt nhả để chỉnh yên	**yên xe**	**Bánh lăn**
ID	Monitor	Stang sepeda	Pedal	Kaki penstabil	Tuas pengatur sadel	Sadel	Roda
ZH	控制面板	车把	脚踏板	平衡补偿器	车座调节转轮	坐垫	移动滑轮
JA	本体	ハンドル	ペダル	高さ調整	サドル調節用リリースレバー	サドル	移動用キャスター
ZT	控制面板	車把	腳踏板	平衡補償器	車座調節轉輪	坐墊	移動滑輪
TH	ตัวเครื่อง	แฮนด์จักรยาน	บันไดจักรยาน	ตัวปรับระดับ	คลายคานเพื่อปรับอาน	อาน	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย
KO	콘솔	핸들바	페달	수평조정용 지지대	안장 조절용 조절 장치	안장	이동용 바퀴
KM	លួសងុក	ដងចាប់	ឈ្នាន់	តិមក្រូវទម្រេលីដ្ឋៃមក	តិមក្រុណាប៊ណតេប៊	បក់	លិកំរូបល្អតាក
AR	لوحة التحكم	المقود	بدال	معادل المستوى	صامولة ضبط المقعد	المقعد	بكرات النقل

WARNING
ATTENTION

Read manual before use

Lire le manuel avant utilisation

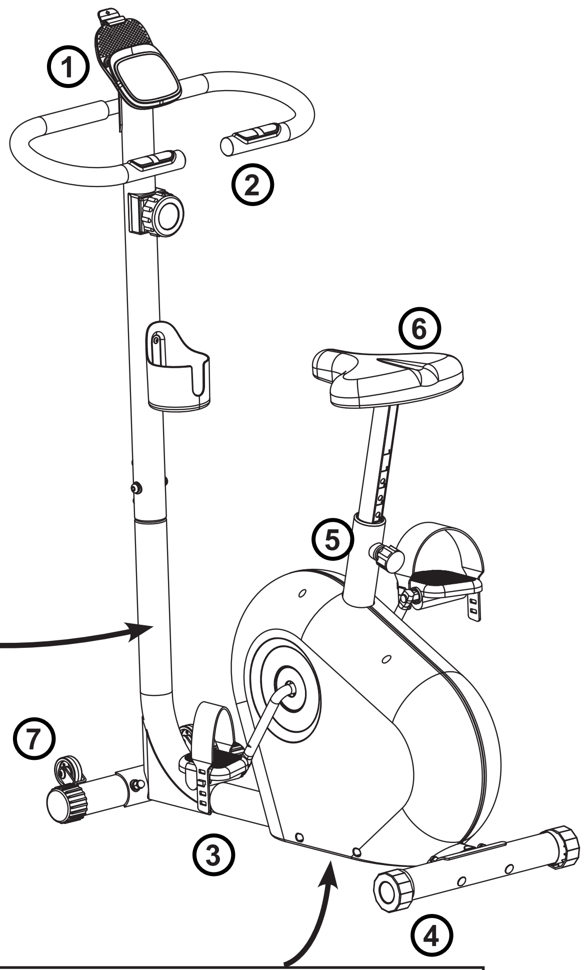
MAXI

110kg 242lbs

EN ISO 20957 HC
ASTM F2276-15 / F1250-13 / F1749

Not for medical use
Consumer use only
Keep children away

Ne convient pas à une utilisation médicale
Pour usage privé uniquement
Tenir les enfants à l'écart



DECATHLON +33 3 20 33 75 00
Distributor:Производитель и адрес, Франция: decathlon.com 61995
DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE
CONT. PIEZA(S) 1 Pack Ref: 2995425

Fabriqué en Chine - صنع في الصين - Made in China - Pagaminta Kinijoje - Fabricado na/em China - Hecho en China - İmal edildiği yer Çin
By Arcana

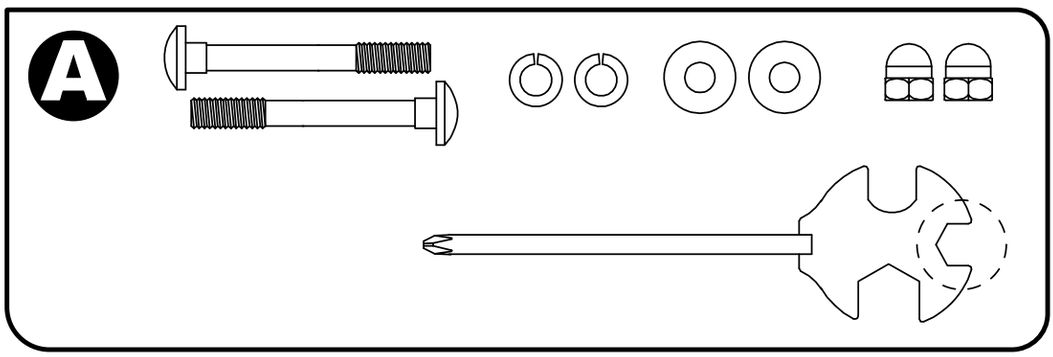
المنتوج دراجة تمرينات - نولتاكيةملاعلا - **DZA** Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe -Sydney -NSW 2044. - **AUS** CNPJ 02.314.041/0001-88 - Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. - **BRA** Fabricado na/em China IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 - **CHL** 质检证明：合格 - 执行标准： - 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 主要材料：金属 - 上海莘威运动品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 等级：合格品 - 产品信息请见耐久性标签 - GB 17498.10-2008 固定式健身器材 第10部分:带有固定轮或无飞轮的健身车 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.1-2008 固定式健身器材 第1部分:通用安全要求和试验方法 - GB 17498.2-2008 固定式健身器材 第2部分:力量型训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.4-2008 固定式健身器材 第4部分:力量型训练长凳 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.5-2008 固定式健身器材 第5部分:曲柄踏板类训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.6-2008 固定式健身器材 第6部分:跑步机 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.7-2008 固定式健身器材 第7部分:划船器 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.8-2008 固定式健身器材 第8部分:踏步机、阶梯机和登山器 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.9-2008 固定式健身器材 第9部分:椭圆训练机 附加的特殊安全要求和试验方法 - **CHN** 中国 制造 **EGY** دراجة تمرينات - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **GRC** Ποδήλατο γυμναστικής **IDN** Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Sepeda latihan - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok **JPN** 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 製造国 中国 **KAZ** Decathlon RK, Republic of Kazakhstan, A15E3B3 Almaty Bostandyk Avenue Al-Farabi, 7 - Nurly Tau, bloc 5A, bureau 131. - Велотренажер - **RU** Велотренажер - Қытайда жасалған - **RU** Произведено в Китае **MEX** Hecho en China - Importado por Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Material principal : Metal - Tel.: 01 800 062 4500 - Bicicleta fija **PHL** Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **RUS** Произведено в Китае - Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - Основной материал : металл - Велотренажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ **SRB** Proizvedeno u Kini - Bulevar Kralja Aleksandra 28. 1000 Beograd Serbia - Sobni bicikl **KOR** 원산지 : 원산지 : 중국 - 수입자 : Decathlon Korea - 제조자 : Decathlon SA - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수동 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 모델명 : 실내 바이크 - KC마크는 이 제품이 공통안전기준에 적합하였음을 의미합니다 - 주의 : 어린이의 손에 닿지 않게 하시오. - 어린이를 위한 보호 조치 **TWN** 中國 製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 健身車 - 製造日期標於工廠符號處 **THA** ผลิตในจีน - ชื่อผู้นำเข้า : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - จักรยานออกกำลังกาย **TUR** TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B Blok 01 Bakırköy 34146 İstanbul, TURKEY **UKR** Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 -Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.A.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, Франція - Термін придатності: необмежений - Велотренажер - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі РРРР / ММ **VNM** Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP : Công ty TNHH Decathlon Việt Nam Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam - Máy đạp xe đạp **AR** مادة أساسية معدن - **BG** Основен материал : Метал - **HR** Glavni materijal : Metal - **CS** Hlavní materiál : Kov - **NL** Hoofdmateriaal : Metaal - **EN** Main material : Metal - **FR** Matériau principal : Métal - **DE** Hauptmaterial : Metall - **EL** Κύριο υλικό : Μέταλλο - **HU** Fő anyag : Fém - **ID** Bahan utama : Logam - **IT** Materiale principale : Metallo - **JA** 主要素材 : 金属 - **KK** Негізгі материалдар : Металл - **KM** សម្ភារៈសំខាន់ : លោហធាតុ - **KO** 주요 재질 : 금속 - **PL** Główny materiał : Metal - **PT** Material principal : Metal - **RO** Material principal : Metal - **SR** Osnovni materijal : Metal - **SK** Hlavný materiál : Kov - **SL** Osnovni material : Kovina - **ES** Material principal : Metal - **SV** Huvudsakligt material : Metall - **ZT** 主要材質 : 金屬 - **TH** วัสดุหลัก : โลหะ - **TR** Ana malzeme : Metal - **UK** Основний матеріал : Метал - **VI** Vật liệu chính : Logam

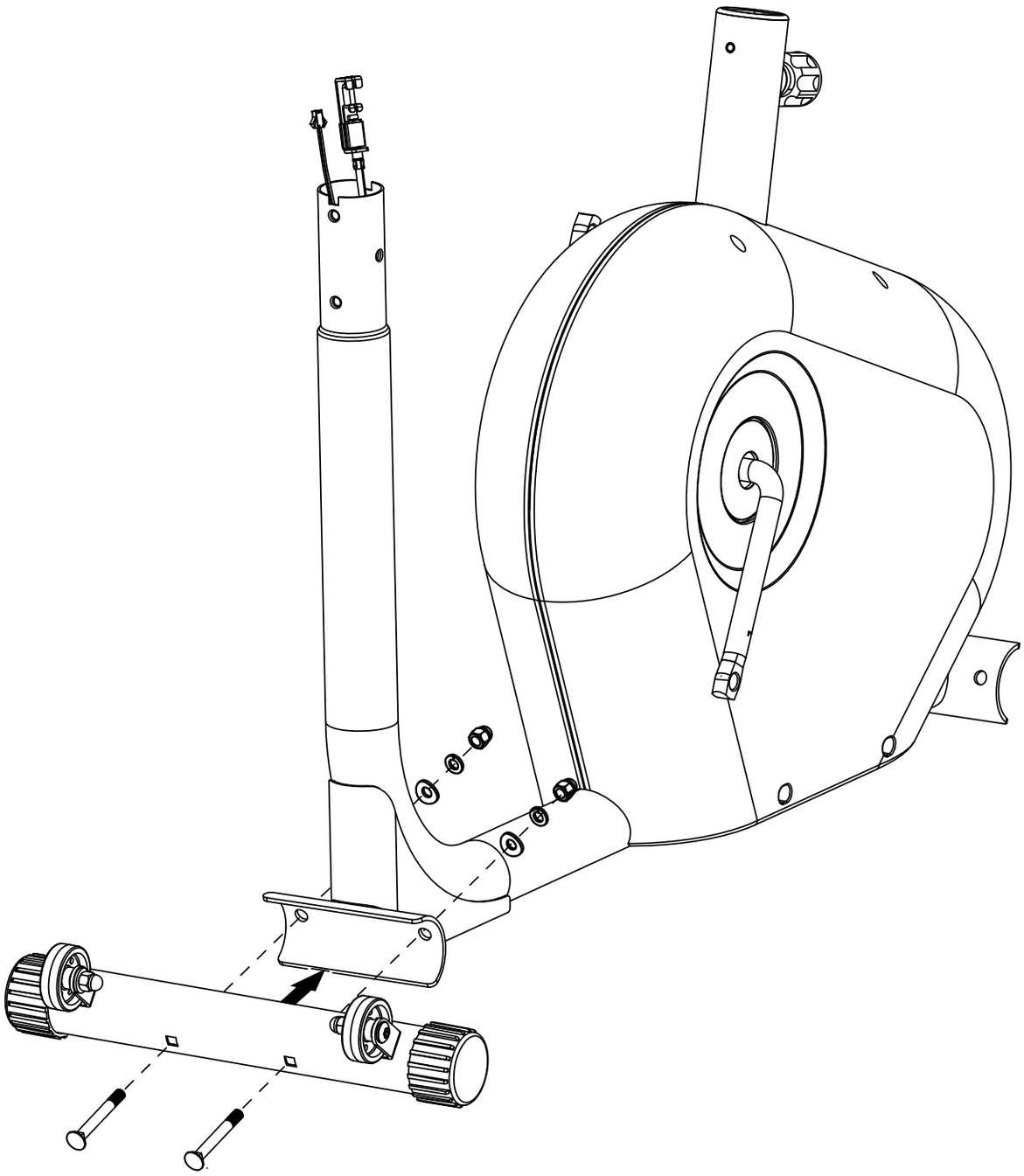
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - МОНТАЖ - MONTAŽA - MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - МОНТАЖ - LẮP RÁP - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安装 - การประกอบ - 펼치기 -ជួបប្រជុំ- الفرد - التركيب

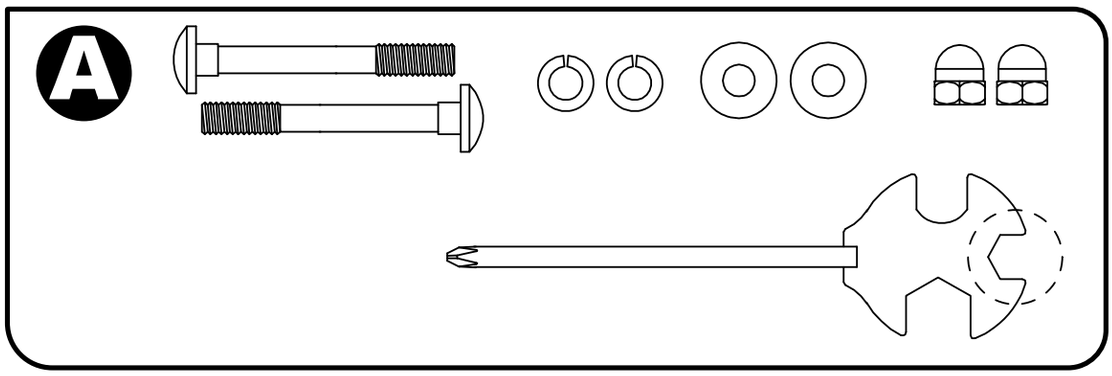
30 min

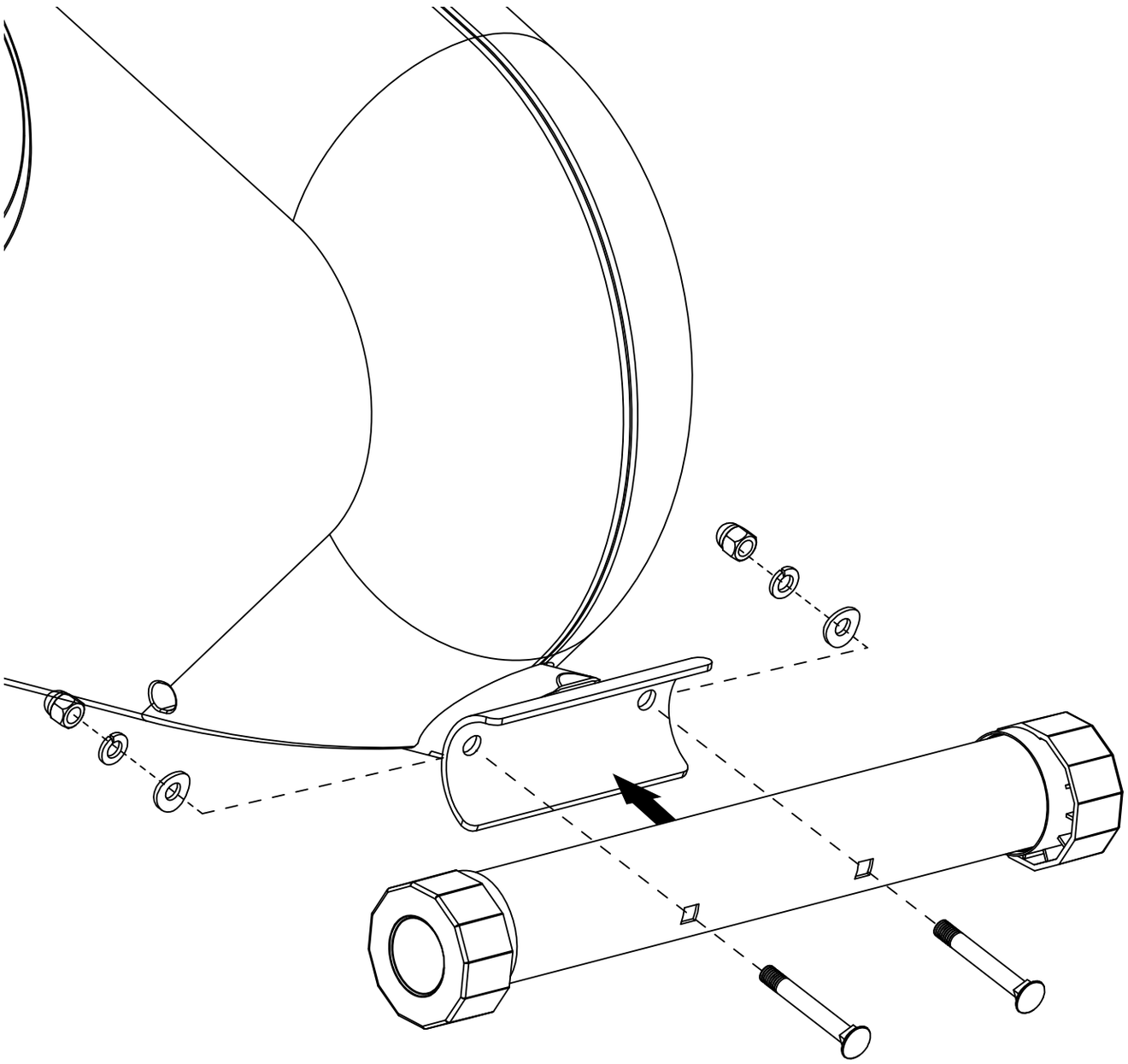
1



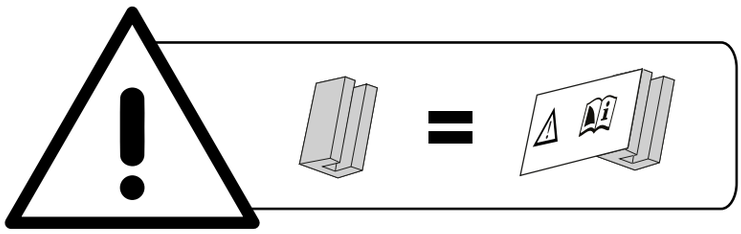


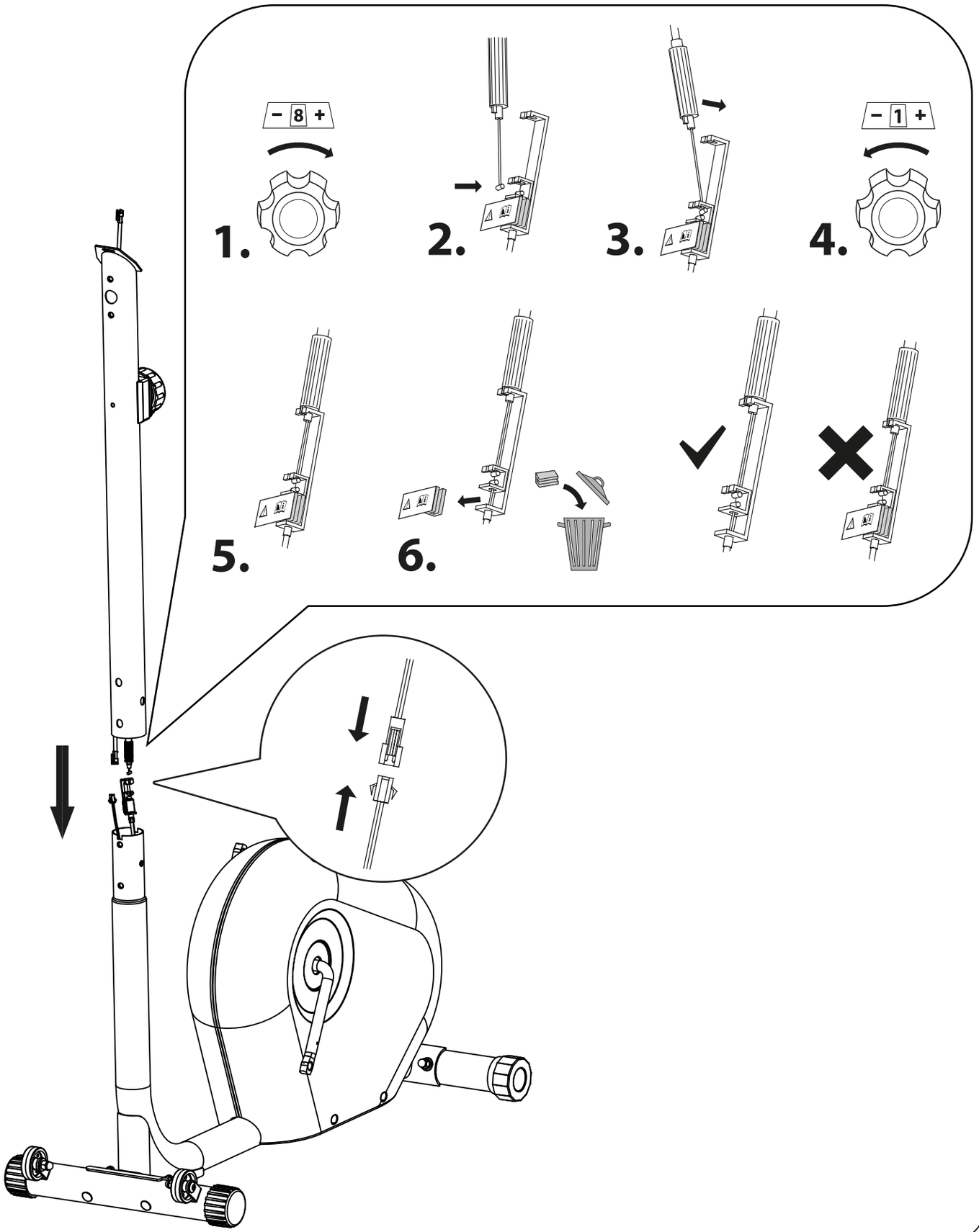
2



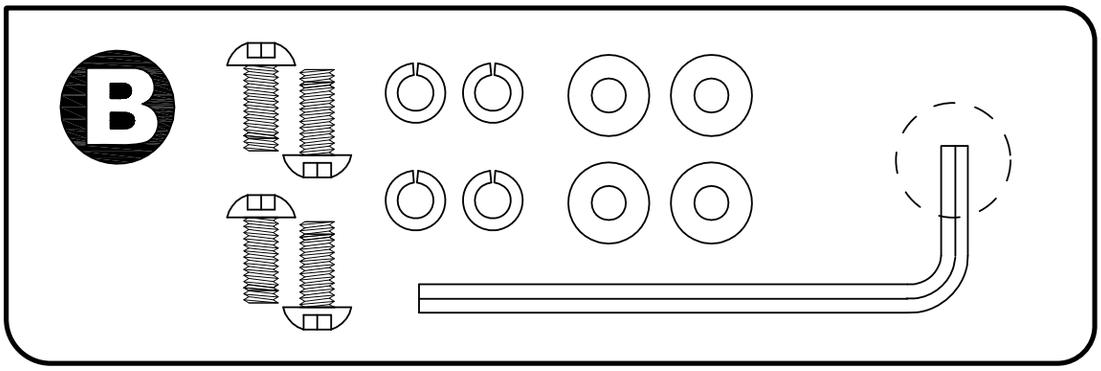


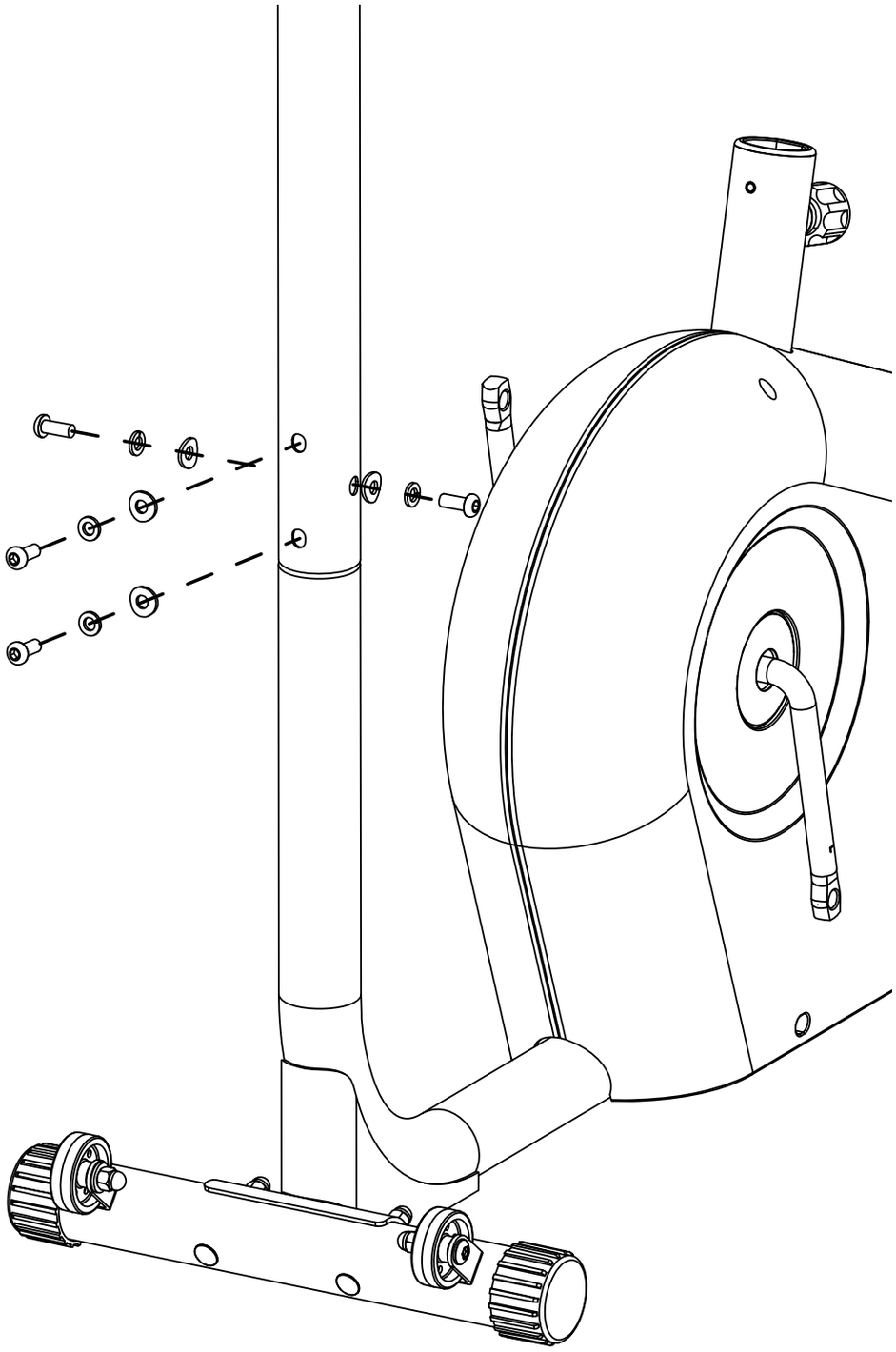
3



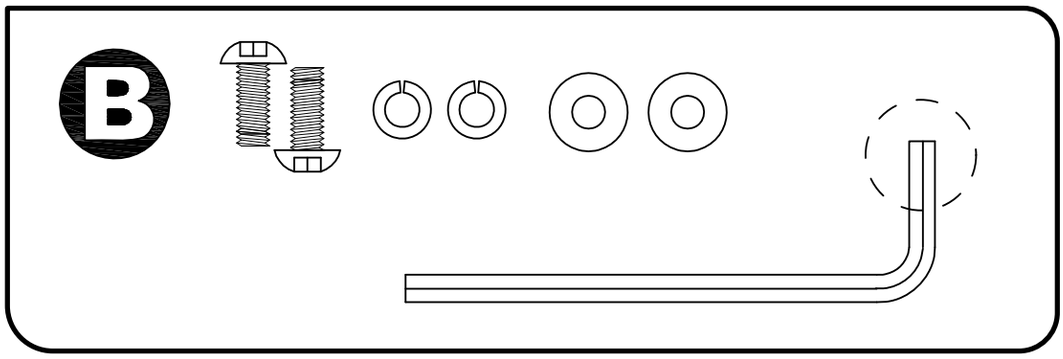


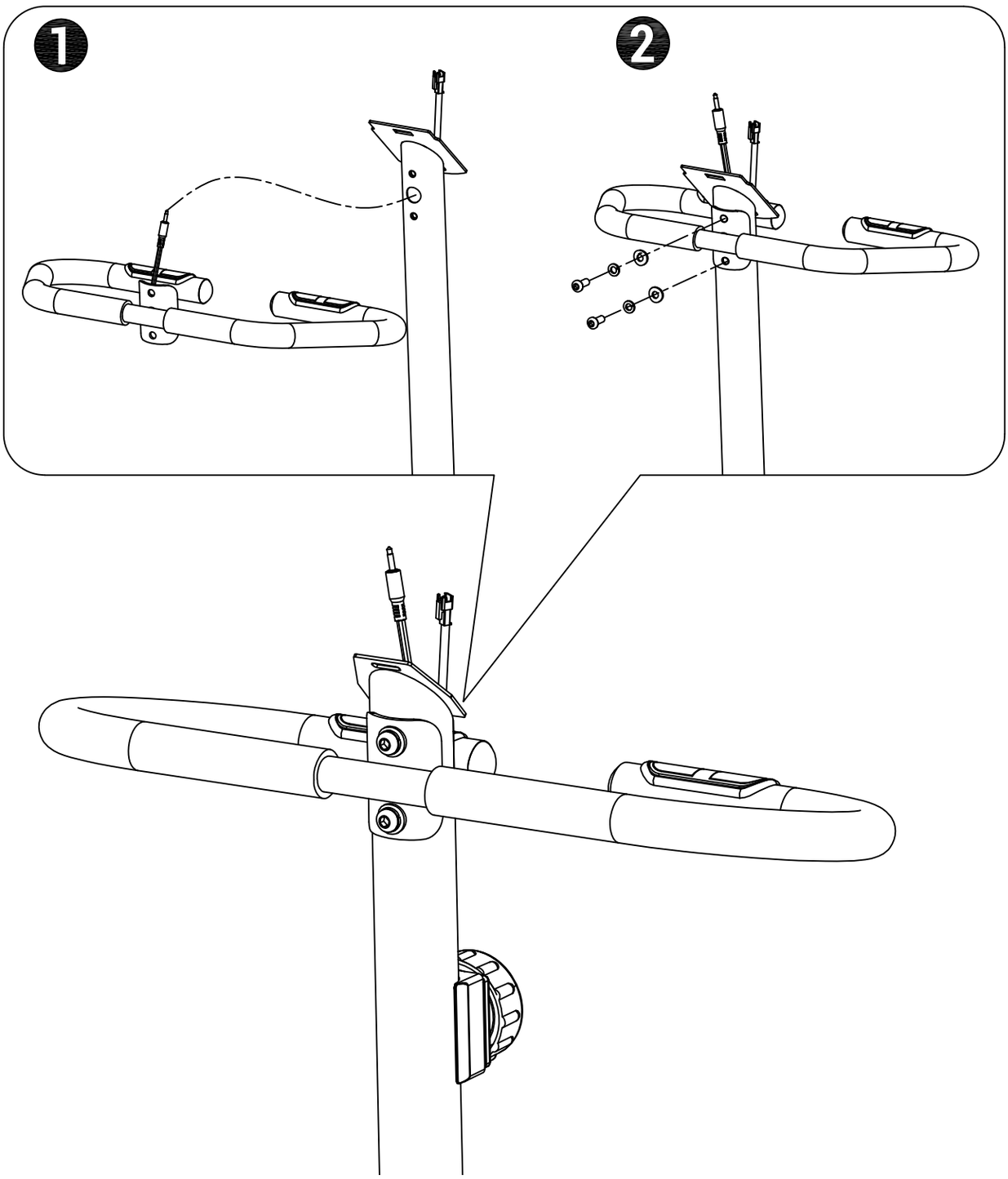
4



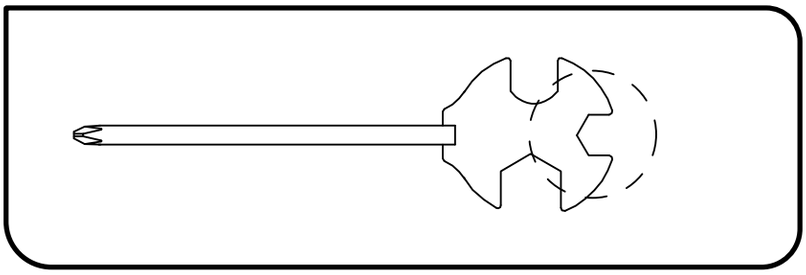


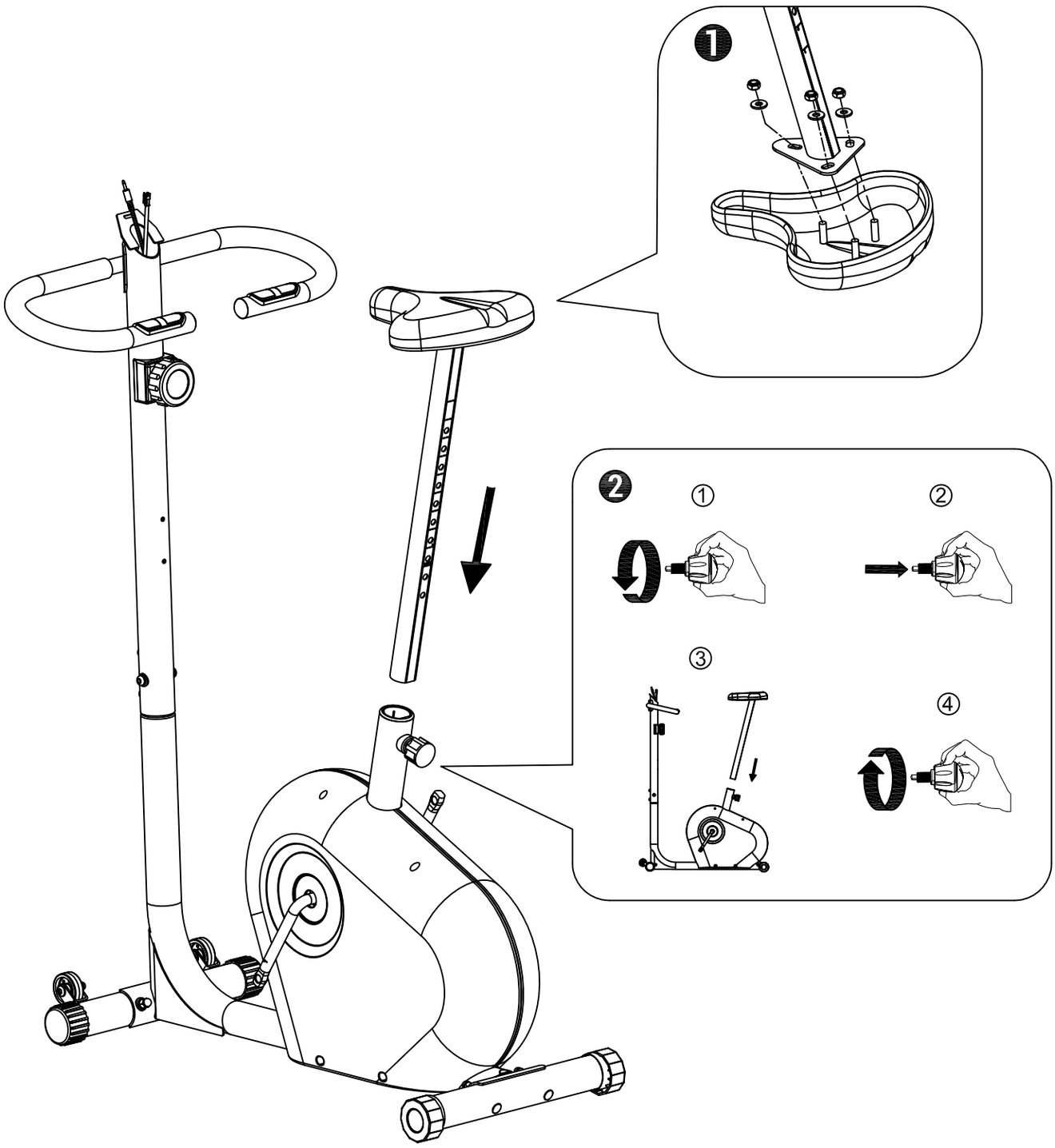
5



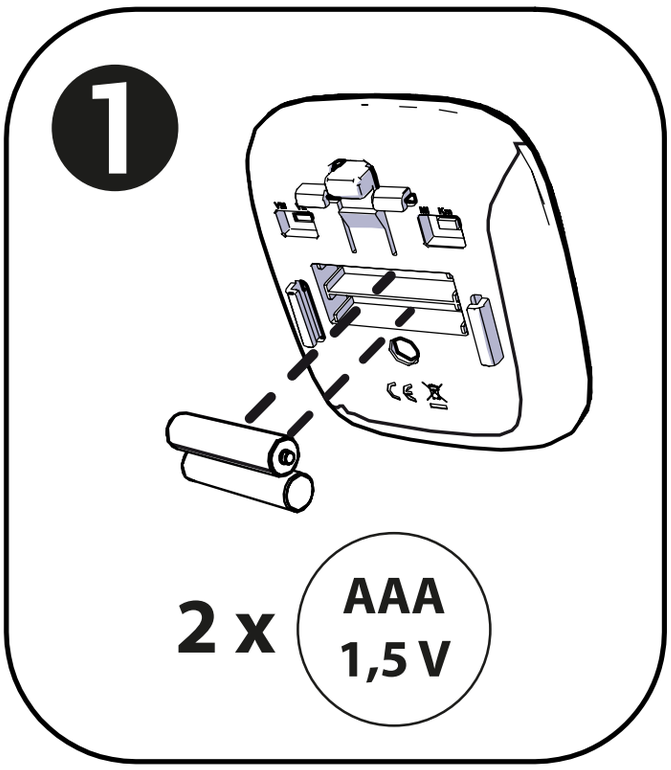


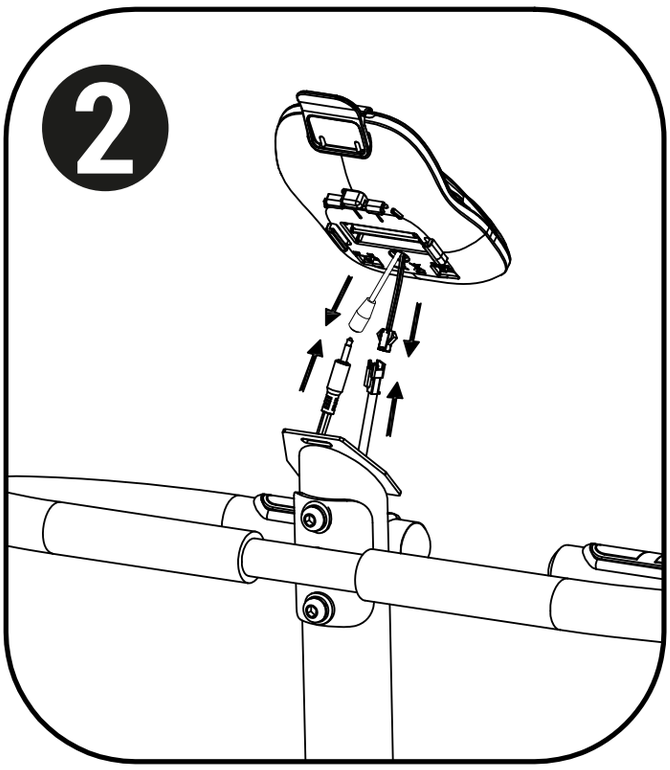
6

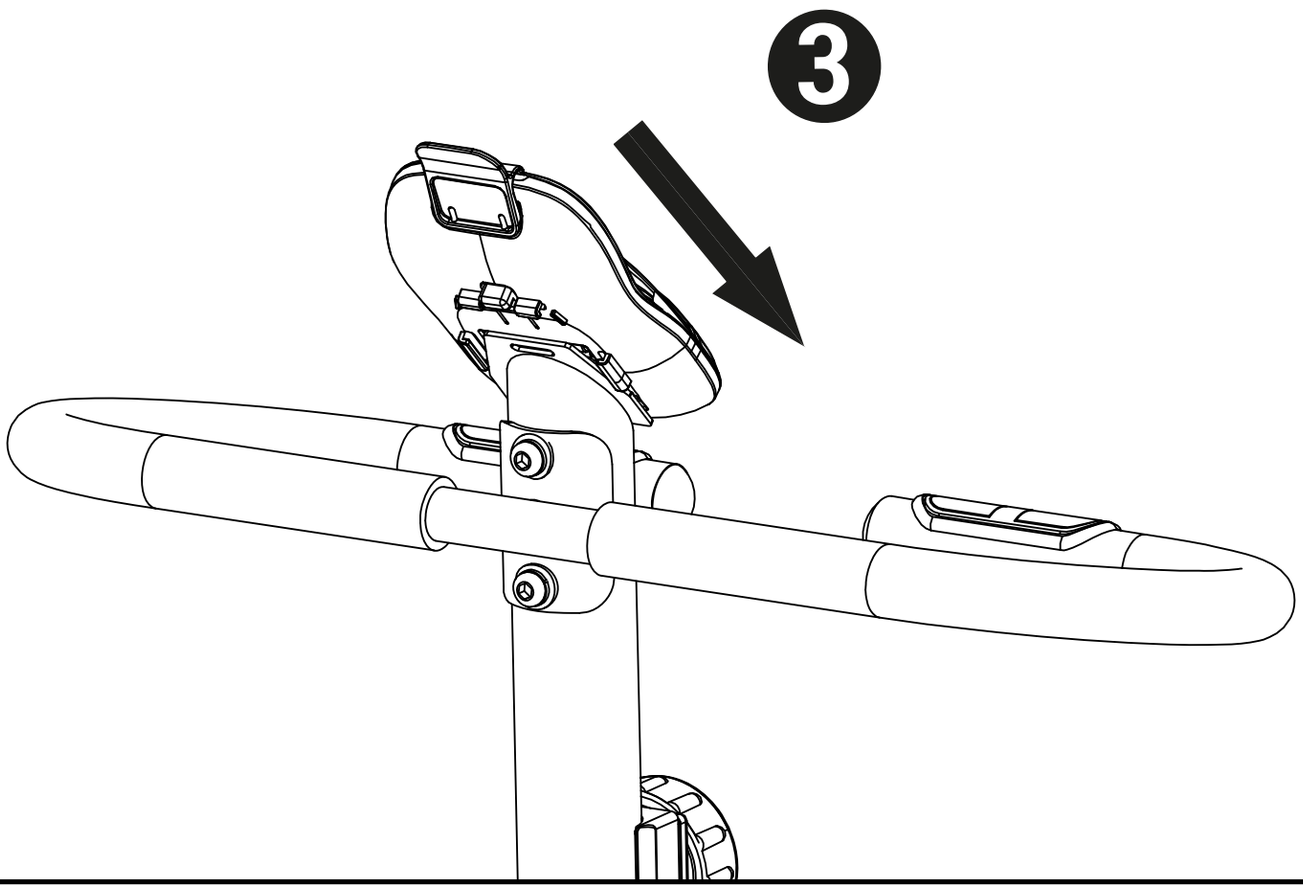




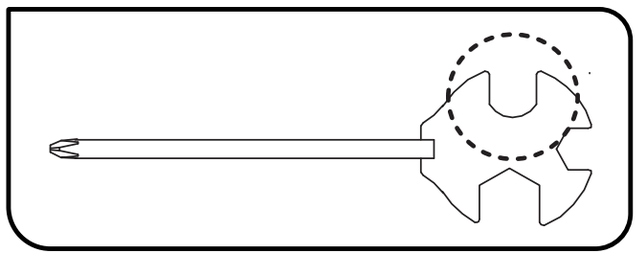
7

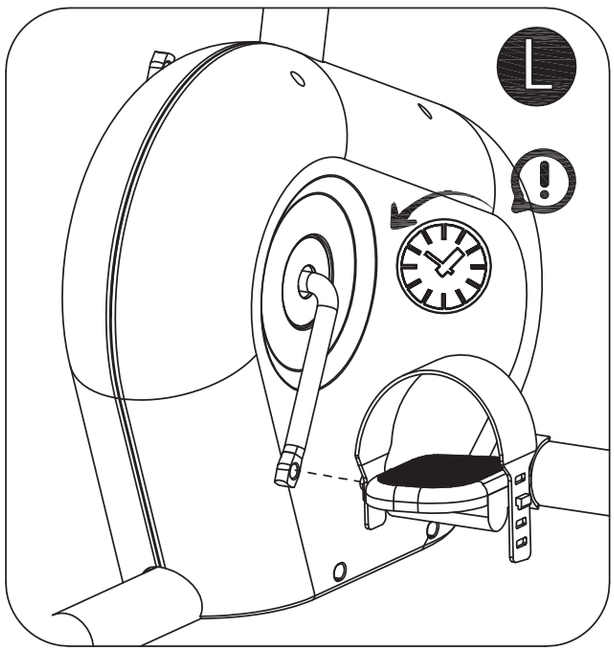


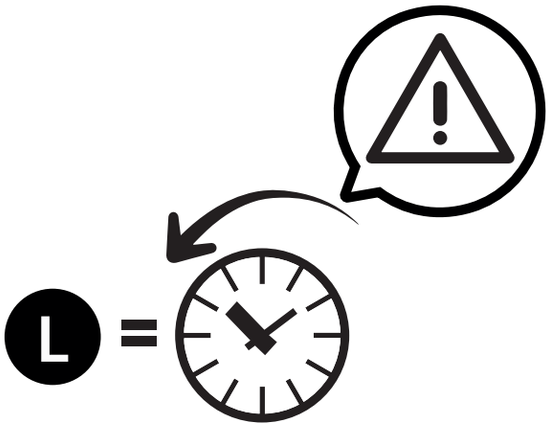


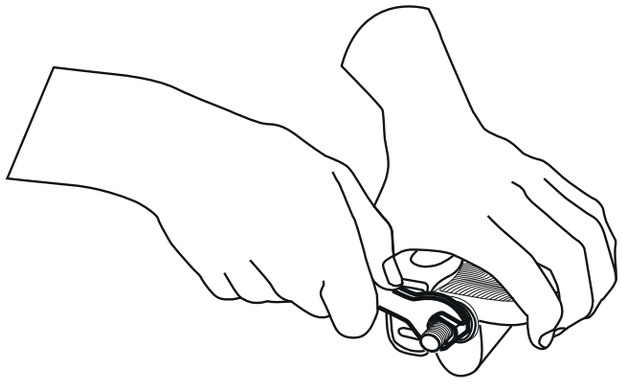


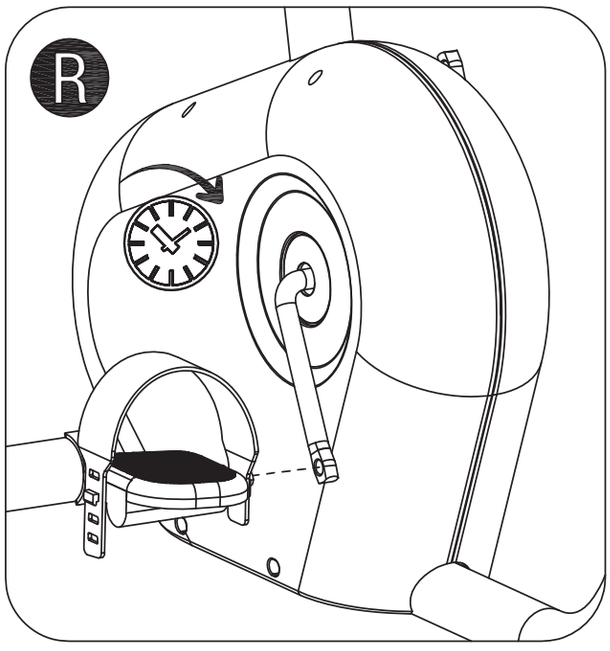
8

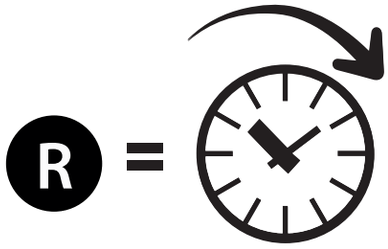




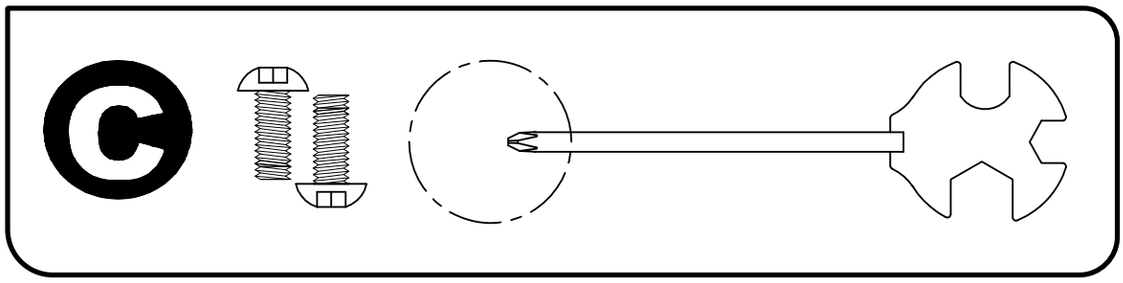


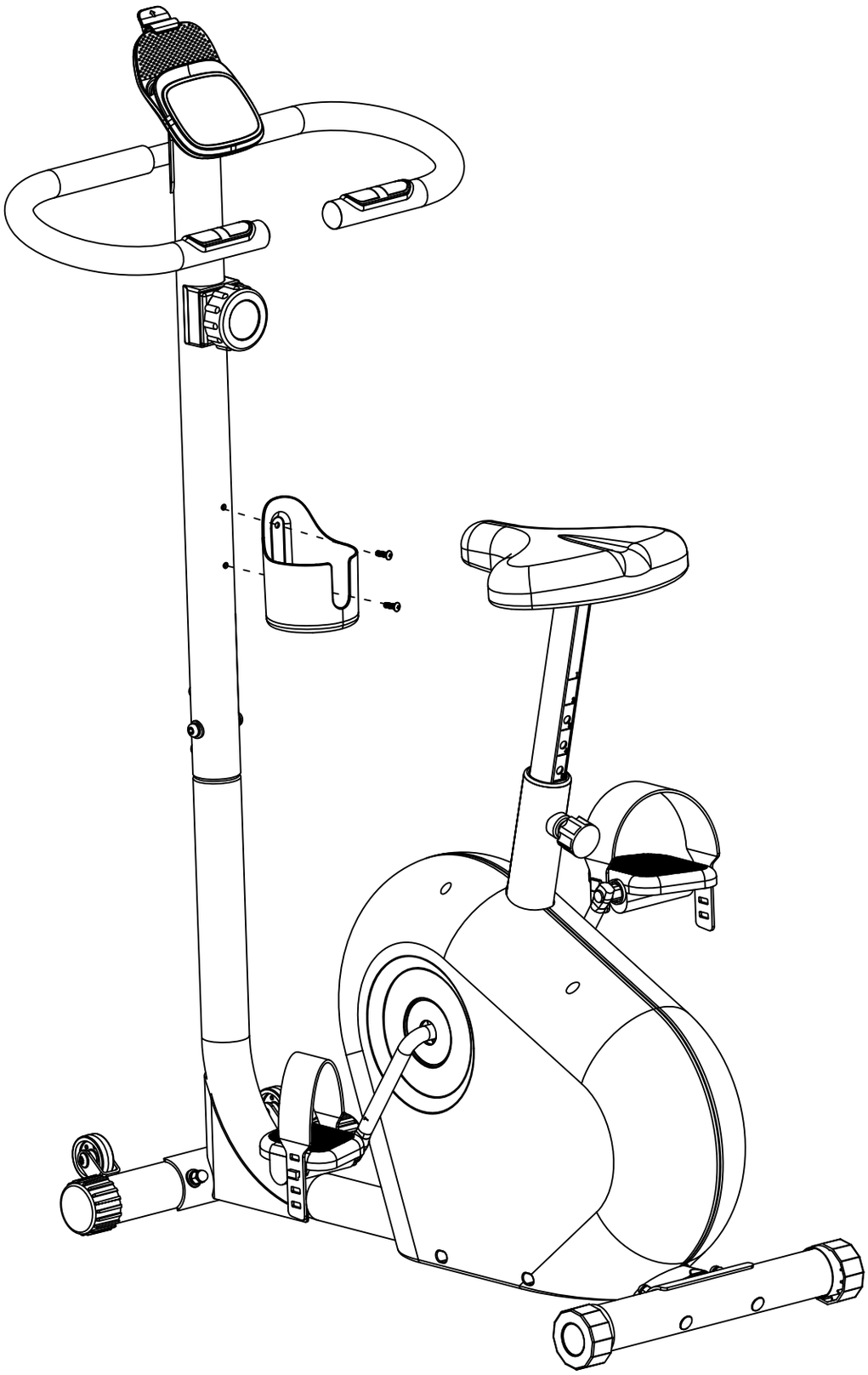






9

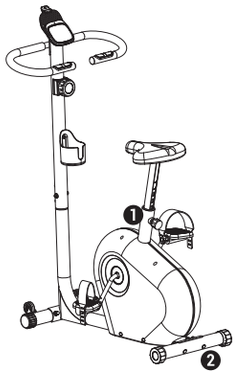




INTRODUCTION

Cycling is an excellent activity that allows you to improve your cardiovascular ability and respiratory health whilst also toning your entire body: buttocks, quadriceps, hamstrings, calves, lower back and abdominal muscle strength. We recommend using the exercise bike 120 for 20 minutes to 1 hour, one to three times a week, to get the desired results. This product features an adjustable mechanical resistance system. It does not require electricity to operate.

SETTINGS



WARNING: you must get off the bike in order to make any adjustments.

1. ADJUST HEIGHT OF THE SEAT:

For effective exercise, the saddle must be at the correct height. When pedalling, your knees should be slightly bent at the moment when the pedals are at their lowest position. To adjust the saddle, unscrew the setting wheel a few turns, without removing it completely, and pull its head to disengage the saddle tube pin. Adjust the seat to the correct height, release the setting wheel into one of the saddle tube adjustment holes, then fully tighten it. WARNING: Ensure that the button is reinstalled in one of the saddle tube holes and fully tighten it. Never exceed the maximum height indicated on the tube.

2. LEVELLING THE BIKE:

If the bike is unstable, on the back feet, rotate the end caps on the tube.

POSTURE ON THE EXERCISE BIKE

The posture is the body position to adopt when exercising. It is important to comply with it so that you don't injure or hurt yourself during your sessions.

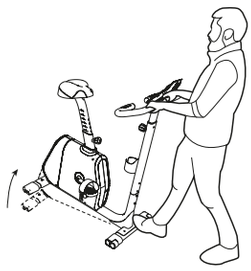
1. EASY MOUNTING

Our teams have designed an exercise bike with a low frame, which allows you to climb on without having to lift your leg.

2. STRAIGHT BACK

This exercise bike has been designed to promote a safe pedalling position, in that it allows everyone to always practice facing forward and with their back straight.

MOVING



Stand at the front of your product, pull the handlebar toward you while holding the moving rollers to the floor. It is important to keep your back straight while doing this. When you are moving your exercise bike, most of the effort must be made by your arms and legs.

CONSOLE

Your console offers numerous features to enhance your workout. You will find all of the instructions below for easy use.

Display and button

- Speed (km/h or mph)
- Distance (km/h or mph)
- Calories burned (Kcal)
- Workout duration (MM:SS)
- MODE button.

Functions

- Speed: This function shows the estimated speed in km/h (kilometres per hour) or mph (miles per hour) depending on the position of the switch on the back of the console.
- Distance: This function shows the estimated distance in km (kilometres) or mi (miles) depending on the position of the switch on the back of the console.
- Time: This function shows the time elapsed since the start of the workout in minutes and seconds (MM: SS).
- Calories: This function displays an estimate of calories burned since the start of the workout.

Your console will automatically light up as soon as you start pedalling.

AUTOSCAN mode is selected by default when the console is turned on. This mode scrolls through the 4 items of information of the above functions every 5 seconds. Press the MODE button to select the information you wish to freeze and disable the AUTOSCAN mode. Press the MODE button to reactivate AUTOSCAN mode.

Settings on the back of the console

- Slider to select apparatus type. VM (Magnetic Bike) / VE (Elliptical Bike).
- Slider to select DISTANCE measurement unit: KM (kilometres) / MI (miles).

Reset

- Automatic standby after 5 minutes of inactivity.
- The indicators are reset when on standby (no data storage).
- By removing and replacing the batteries in the console.

Install / Change batteries

The console is not designed to have a battery compartment cover.

1 Remove the console from its bracket.

2 Place the 2 AAA batteries (1.5V) in the space provided for this purpose on the back of the console.

3 Make sure the batteries are installed correctly and that they are making contact with the springs.

HEART RATE ASSESSMENT

Maximum heart rate calculation (max HR):

For women: 226 - age.

For men: 220 - age.

Adjustment based on level of experience:

Add 10 for beginners, inexperienced people.

Recreational exercisers should stick with the basic calculation given above.

Take off 10 for regular exercisers.

Max HR, linked with a goal:

MAX HR recovery phase

between 60% and 69% of MAX HR => gentle exercise

between 70% and 79% of MAX HR => weight loss

between 80% and 89% of MAX HR => stamina improvement

> 90% MAX HR => performance improvement

HANDLEBAR HEART RATE MONITORING (HAND-PULSE):

Use of the hand-pulse is not recommended for persons wearing a pacemaker, a medical device of extreme sensitivity which should be kept away from any nearby electrical and electronic device. For those concerned, please discuss the subject with a healthcare professional.

Hand-pulse technology provides the user heart rate feedback in BPM (beats per minute). This is by no means a medical device. It is designed for occasional or regular – and not continuous - use during each session. Please keep in mind that even when resting, your heart rate varies continuously. How it works: The heart rate is transmitted through the two sensors on either side of the handlebar. Simply place both hands on the sensors at the same time.

These sensors emit a small, harmless currant (one millionth of an amp), and variations in this currant reveal your heart rate. This information is then displayed on the console, in BPM.

It starts at 60 BPM, and is then filtered and the measurements averaged to provide better coherence of the readings, with a delay of one or two seconds (filtering and averaging differ between manufacturers).

We recommend:

- Placing your hands on the sensors occasionally for 5 to 10 seconds at a time while exercising and not continuously from the beginning to end of your workout.
- Cleaning and drying the sensors after each use.
- Moistening your hands to improve the reading.

QUICK START

- 1. Begin pedalling to start the console and your session.
- 2. To adjust the pedalling difficulty, turn the adjustment knob.
- 3. To take a break, stop pedalling.
- 4. To resume your session (within 5 minutes of the start of the break), start pedalling again.
- 5. Stop the session whenever you want.
- 6. The console turns off automatically after about 5 minutes of inactivity.

TROUBLESHOOTING

RESISTANCE:

If there is very little variation in resistance from minimum to maximum resistance, please check that you removed the spacer when installing the mechanical cable in the tube (see assembly steps).

CONSOLE:

If the console does not turn on, replace the batteries with new ones. If information is only partially displayed or "ERR" is displayed on the console, remove the batteries, wait 15 seconds and then replace them. If the console does not turn on when you pedal or if the speed and distance seem inconsistent, unplug it and check the connections you have made (Console cable and connection inside the tube).

DISTANCE:

The speed and distances displayed are calculated based on a 20» bike wheel. At 60 RPM (1 revolution per second) you should be getting around 6km/h or 3.7mph. These values correspond to average values on a bicycle. If the speed and distance values seem inconsistent, move it and position the slider on the back of the console to km (kilometres) or mi (miles) and the other slider on "VM". If the inconsistency persists, unplug it and check the connections you have made (Console cable and connection inside the tube).

HANDLEBAR HEART RATE MONITORING (HAND-PULSE):

Please refer to the instruction manual: Use of hand-pulse is not recommended for people wearing a pacemaker.

- Measurements during exercise/active movement resulting in frequent loss of signal.
- Measured values are not displayed in real time, sometimes with a significant delay.
- Dry hands result in decreased or sometimes lost signal. Moisten hands for better measurement.
- If you question the readings or signal, test them with another user if possible.
- No heart rate reading: check the connection between the Hand-Pulse sensors and console.

PEDALS:

To tighten the left pedal you must turn counter-clockwise.

NOISE:

1 Unscrew the pedals by 2 turns, then tighten them again fully.

2 Check the stability of the bike and correct it if necessary (see paragraph: LEVELLING THE BIKE).

3 Regularly check that the settings knobs are correctly positioned and tightened (see paragraph: SETTINGS).

4 Regularly check that all screws are properly tightened (included that of the seat).

STORAGE:

For prolonged storage, remove the batteries from the console and position the apparatus in a clean, dry place with little temperature variation. If the problem persists, please contact the Domyos after-sales service team (see last page: after-sales service).

MORE INFO

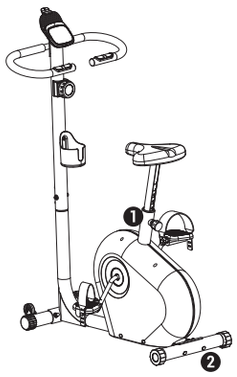
Log on to http://www.supportdecathlon.com/ select your product and find:

- Assembly video
- FAQ (questions/answers)
- Care instructions
- Tutorial videos to repair your product
- Spare parts available for your product

PRÉSENTATION

Le vélo est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, ischio-jambier, mollets, lombaires et abdominaux en gainage.Avec ce vélo d'appartement 120 nous vous conseillons de pratiquer 1 à 3 fois par semaine, de 20min à 1h pour obtenir les résultats escomptés. Ce produit est équipé d'un réglage mécanique de la résistance. Il n'est donc pas nécessaire de le relier à l'électricité pour le faire fonctionner.

RÉGLAGES



AVERTISSEMENT : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder aux réglages.

1. AJUSTER LA HAUTEUR DE LA SELLE :

Pour un exercice efficace, la selle doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse.Pour ajuster la selle, dévissez la molette de quelques tours sans la retirer complètement et tirer sa tête pour désengager la goupille du tube de selle. Réglez alors votre siège à la bonne hauteur, relâchez la molette dans l'un des trous de réglage du tube de selle puis resserrer la au maximum. AVERTISSEMENT : Assurez-vous de la remise en place du bouton dans l'un des trous du tube de selle et le serrer au maximum. Ne jamais dépasser la hauteur maxi de celle indiquée sur le tube.

2. MISE À NIVEAU DU VELO :

En cas d'instabilité du vélo, tournez un ou les deux compensateurs de niveau situés sur les embouts de pied arrière jusqu'à la suppression de l'instabilité.

POSTURE SUR LE VÉLO D'APPARTEMENT

La posture est la position du corps à adopter lors de votre pratique.Il est important de bien la respecter pour ne pas se blesser ou vous faire mal pendant vos séances.

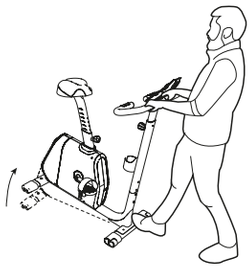
1. ENJAMBEMENT FACILE

Nos équipes ont conçu un vélo d'appartement avec un cadre bas, qui vous permet de monter dessus sans avoir à lever la jambe.

2. DOS DROIT

Ce vélo d'appartement a été conçu pour permettre d'avoir une position sécuritaire lors de la pratique, c'est-à-dire qu'il permet à chacune et chacun de pratiquer systématiquement avec le dos droit et le regard droit devant.

DÉPLACEMENT



Placez-vous à l'avant de votre produit, tirez le guidon vers vous tout en maintenant les roulettes de déplacement au sol.Il est important de bien garder le dos droit lors de ce mouvement. Lorsque vous déplacez votre vélo d'appartement, vous devez exercer une force essentiellement sur vos bras et vos jambes.

CONSOLE

Votre console propose de nombreuses fonctions pour enrichir votre pratique. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement.

Affichage et bouton

- Affichage de la vitesse (Km/h ou Mi/h)
- Affichage de la distance parcourue (Km ou Mi)
- Affichage des calories dépensées (Kcal)
- Affichage du temps d'entraînement(MM:SS)
- Bouton MODE.

Fonctions

- Vitesse : Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée en km/h (kilomètres par heure) ou en mi/h (miles par heure) en fonction de la position de l'interrupteur au dos de la console.
- Distance : Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée en km (kilomètres) ou en mi (miles) en fonction de la position de l'interrupteur au dos de la console.
- Temps : Cette fonction indique le temps écoulé depuis le début de l'exercice en Minutes : Secondes (MM : SS).
- Calories : Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

Votre console s'allume automatiquement dès le démarrage du pédalage.

Le mode AUTOSCAN se met par défaut lors de l'allumage de la console.Ce mode fait défiler successivement toutes les 5 secondes les 4 informations des fonctions ci dessus.Appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner l'information que vous souhaitez figer et désactiver le mode AUTOSCAN.Appuyer sur le bouton MODE pour activer à nouveau le mode AUTOSCAN.

Réglages au dos de la console

- Curseur de sélection du type d'appareil. VM (vélo Magnétique / VE (Vélo Elliptique).
- Curseur de sélection de l'unité de mesure de DISTANCE : KM (kilomètres) / MI (Miles).

Remise à zéro

- Mise en veille automatique au bout de 5 minutes d'inactivité.
- Les indications se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données).
- En retirant puis remettant les piles de la console.

Mise en place / Changement des piles

La console n'est pas conçue pour accueillir un capot de fermeture du compartiment à piles.

1 Retirer la console de son support.

2 Placer les 2 piles de type AAA (1,5V) dans le logement prévu à cet effet au dos de la console.

3 S'assurer de la mise en place correct des piles et du parfait contact avec les ressorts.

EVALUATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):

Pour les femmes: 226 - l'âge.

Pour les hommes: 220 - l'âge.

Ajustement par rapport au niveau de pratique:

Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.

Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.

Enlever -10 pour les pratiquants réguliers.

La FC max, en lien avec l'objectif:

phase de récupération de la FCMAX

entre 60% et 69% de la FC MAX => reprise en douceur

entre 70% et 79% de la FC MAX => perte de poids

entre 80% et 89% de la FC MAX => amélioration de l'endurance

> 90 % FC MAX => amélioration de la performance

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR LES MAINS (HAND-PULSE):

Nous déconseillons l'utilisation des hand-pulse pour les personnes portant un pacemaker, appareil médical d'extrême sensibilité devant être préservé de tout dispositif électrique et électronique proche.Pour les personnes concernées, merci de consulter votre professionnel de santé pour ce sujet.

La technologie hand-pulse permet d'avoir une indication sur le battement cardiaque de l'utilisateur en BPM (battements par minute).Ce n'est en aucun cas un dispositif médical.Il est conçu pour une utilisation ponctuelle ou régulière au cours de chaque utilisation et non en continue.Pour rappel, même au repos il y a continuellement des variations de fréquence cardiaques.Principe de fonctionnement :Le battement cardiaque est capté par les deux électrodes de part et d'autre du guidon.Il faut donc positionner les 2 mains en même temps sur les deux capteurs.

Les deux électrodes émettent un micro-courant qui parcourt le corps, courant inoffensif pour la santé car très faible (un millionième d'ampère), les variations de ce micro-courant sont un reflet du battement cardiaque.Ce reflet est retransmis sur la console en BPM.

Il démarre à 60 BPM puis il est filtré et les mesures sont moyennisé pour afficher la meilleure cohérence de la valeur (le filtrage et la moyennisation diffèrent selon les fabricants) avec un décalage d'une ou deux secondes.

Nous conseillons :

- De positionner les mains 5 à 10 secondes de temps en temps en cours d'exercice et non de l'utiliser du début à la fin de séance non-stop.
- De frotter / sécher les capteurs après chaque utilisations.
- D'humidifier les mains pour améliorer la mesure.

DÉMARRAGE RAPIDE

- 1. Commencer à pédaler pour démarrer la console et votre séance.
- 2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, tournez la molette de réglage.
- 3. Pour faire une pause, arrêtez de pédaler.
- 4. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 5 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.
- 5. Arrêter la séance quand vous le désirez.
- 6. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité environ.

DIAGNOSTICS DES ANOMALIES

RÉSISTANCE :

Dans le cas où la variation de résistance est très légère de la première à la résistance maximum, merci de vérifier que vous avez retirer la cale lors de l'assemblage du câble mécanique dans le tube de potence (voir étapes d'assemblage).

CONSOLE :

Si la console ne s'allume pas, changez les piles par des piles neuves. Si l'affichage est partiel ou "ERR" s'affiche sur la console, veuillez retirer les piles, attendre 15 secondes puis les remettre en place. Si la console ne s'allume pas au pédalage ou dans la cas ou la vitesse et la distance semble incohérent, veuillez débrancher puis de vérifiez les connexions que vous avez effectué (Câble de la console et connexion à l'intérieur du tube de potence).

DISTANCE :

La vitesse et la distance affichées sont calculées par rapport à une roue de vélo de 20» . Vous devez obtenir pour 60 RPM (1 tour par seconde) environs 6Km/h ou 3,7Mi/h. Ces valeurs correspondent à des valeurs moyennes en vélo. Dans le cas ou les valeurs de vitesse et de distance semble incohérentes, merci de le déplacer et de positionner le curseur au dos de la console sur Km (Kilomètres) ou Mi (Miles) et l'autre curseur sur "VM". Si l'incohérence persiste, veuillez débrancher puis de vérifiez les connexions que vous avez effectué (Câble de la console et connexion à l'intérieur du tube de potence).

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR LES MAINS (HAND-PULSE):

Merci de consulter la notice "INSTRUCTION" : Nous déconseillons l'utilisation des hand-pulse pour les personnes portant un pacemaker.

- Mesures en cours d'exercice / en mouvement donc signal souvent coupé.

- L'affichage des valeurs mesurées n'est pas instantané donc décalage parfois important.

- Les mains sèches provoquent une diminution du signal ou parfois un signal coupé. Humidifier les mains pour améliorer la mesure.

- Si doute sur les valeurs ou le signal, demander de tester avec un autre utilisateur si possible.

- Pas de mesure de la fréquence : vérifiez les connexions des Hand-Pulse avec la console.

PÉDALES :

Pour visser la pédale de gauche pensez à tourner dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre.

BRUIT :

1 Dévissez de 2 tours puis visser les pédales au maximum.

2 Vérifiez la stabilité et corriger si besoin (voir paragraphe : MISE À NIVEAU DU VELO).

3 Vérifiez régulièrement que les molettes de réglages sont bien positionnées et bien vissées (voir paragraphe : RÉGLAGES).

4 Vérifiez régulièrement que les vis d'assemblage sont bien vissées (y compris les écrous de la selle).

STOCKAGE :

Pour un stockage long, veuillez retirer les piles de la console et positionner l'appareil dans un lieu propre, sec et avec des différences d'amplitudes thermiques lentes. Si le problème persiste, merci de contacter le service après vente Domyos (cf dernière page : service après vente).

PLUS D'INFORMATIONS

Connectez-vous sur http://www.supportdecathlon.com/ sélectionnez votre produit et retrouvez:

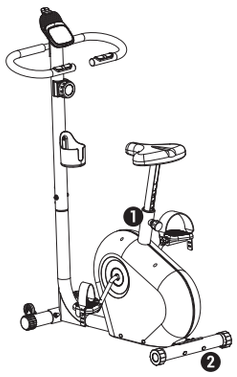
- La vidéo d'assemblage
- Les FAQ (questions / réponses)
- Les conseils d'entretien
- Les vidéos tutorielles pour réparer votre produit
- Les pièces détachées disponibles pour votre produit

ES

PRESENTACIÓN

La bicicleta es una excelente actividad que te permite mejorar la capacidad cardiovascular y la salud respiratoria, a la vez que tonificas todo tu cuerpo: glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, lumbares y los músculos abdominales. Con esta bicicleta estática 120, te recomendamos practicar de 1 a 3 veces por semana, de 20 minutos a 1 hora para obtener los resultados esperados. Este producto está equipado con un ajuste mecánico de la resistencia. Por tanto, no es necesario conectarla a la red eléctrica para que funcione.

CONFIGURACIÓN



ADVERTENCIA: Es necesario bajarse de la bicicleta para ajustar la configuración.

1. AJUSTE DE ALTURA DEL SILLÍN:

Para un ejercicio efectivo, el sillín debe estar a la altura correcta, es decir, pedaleando, las rodillas deben estar ligeramente dobladas en el momento en que los pedales están en la posición más baja. Para ajustar el sillín, desatornilla la perilla unas vueltas sin quitarla del todo y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo del sillín. Luego ajusta el sillín a la altura correcta, vuelve a insertar la perilla en uno de los orificios de ajuste del tubo del sillín y, a continuación, apriétala al máximo. ADVERTENCIA: asegúrate de volver a colocar la perilla en uno de los orificios del tubo del sillín y apriétala al máximo. Nunca excedas la altura máxima del sillín indicada en el tubo.

2. NIVELACIÓN DE LA BICICLETA:

En caso de inestabilidad de la bicicleta, gira los extremos de las patas traseras hacia el tubo.

POSTURA SOBRE LA BICICLETA ESTÁTICA

La postura es la posición que debe adoptar el cuerpo durante la práctica. Es importante respetarla para no lesionarte ni hacerte daño durante las sesiones de entrenamiento.

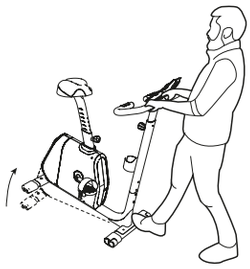
1. FACILIDAD PARA SUBIR

Nuestros equipos han diseñado una bicicleta estática con un cuadro bajo, que te permite subirte sin tener que levantar la pierna.

2. ESPALDA RECTA

Esta bicicleta estática ha sido diseñada para permitirte mantener una posición de seguridad durante la práctica, es decir, permite que todas las personas practiquen sistemáticamente con la espalda recta y los ojos mirando hacia adelante.

DESPLAZAMIENTO



Ponte de pie delante del producto, tira del manillar hacia ti mientras mantienes las ruedas en el suelo. Es importante mantener la espalda recta al realizar este movimiento. Para mover la bicicleta estática, debes ejercer fuerza principalmente con los brazos y piernas.

CONSOLA

Su consola ofrece muchas características para mejorar la práctica. Encontrarás todas las instrucciones a continuación para mejorar la práctica.

Visualización y botón

- Visualización de velocidad (km/h o mph)
- Visualización de distancia recorrida (km o Mi)
- Visualización de calorías quemadas (kcal)
- Visualización del tiempo de entrenamiento (MM:SS)
- Botón MODO.

Funciones

- Velocidad: Esta función se usa para indicar una velocidad estimada en km/h (kilómetros por hora) o mph (millas por hora) dependiendo de la posición del interruptor en la parte posterior de la consola.
- Distancia: Esta función se usa para indicar una distancia estimada en km (kilómetros) o mi (millas) dependiendo de la posición del interruptor en la parte posterior de la consola.
- Tiempo: Esta función muestra el tiempo transcurrido desde el comienzo del ejercicio en minutos: Segundos (MM: SS).
- Calorías: Esta función muestra una estimación de las calorías quemadas desde el comienzo del ejercicio.

La consola se enciende automáticamente al comenzar a pedalear.

Se inicia el modo AUTOSCAN de manera predeterminada cuando se enciende la consola. Este modo alterna sucesivamente cada cinco segundos las cuatro informaciones de las funciones anteriores. Pulsa el botón MODO para seleccionar la información que deseas visualizar y desactiva el modo AUTOSCAN. Pulsa el botón MODO para activar de nuevo el modo AUTOSCAN.

Configuraciones en la parte posterior de la consola

- Control deslizante para seleccionar el tipo de dispositivo. VM (bicicleta magnética / VE (bicicleta elíptica).
- Control deslizante de selección de unidad de medida de DISTANCIA: KM (kilómetros) / MI (millas).

Restablecer a cero

- Apagado automático después de 5 minutos de inactividad.
- Las indicaciones se restablecen a cero cuando la consola se apaga automáticamente (sin almacenar los datos).
- Al quitar y reemplazar las pilas de la consola.

Configuración/Cambio de pilas

La consola no está diseñada para acomodar una tapa del compartimiento de las pilas.

1 Retira la consola del soporte.

2 Coloca las 2 pilas AAA (1.5V) en la caja provista para este propósito en la parte posterior de la consola.

3 Asegúrate de que las pilas estén instaladas correctamente y de que estén en perfecto contacto con los resortes.

EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.):

Para las mujeres: 226 - edad.

Para los hombres: 220 - edad.

Ajuste en relación con el nivel de competencia:

Añadir +10 para principiantes, personas no entrenadas.

Restar respecto al siguiente cálculo básico para los que practican ocasionalmente.

Subir -10 para los que practican con regularidad.

La FC máx., vinculada al objetivo:

fase de recuperación de la FC MAX

entre el 60% y el 69% de la FC MÁX. => recuperación lenta

entre el 70 % y el 79 % de la FC MÁX. => pérdida de peso

entre el 80 % y el 89 % de la FC MÁX. => mejora de la resistencia

> 90 % FC MÁX. => Mejora del rendimiento

MEDIDA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LAS MANOS (HAND-PULSE):

No recomendamos el uso de pulsómetros de mano para las personas que usan marcapasos, un dispositivo médico de extrema sensibilidad que se debe mantener alejado de cualquier dispositivo eléctrico y electrónico. Las personas interesadas deben consultar a su médico en relación con este tema.

La tecnología de pulsómetro de mano proporciona una indicación de la frecuencia cardíaca del usuario en LPM (latidos por minuto). No se trata en ningún caso de un dispositivo médico. Está diseñado para uso ocasional o regular durante cada sesión de uso y no para su uso continuo. Como recordatorio, incluso en reposo se producen variaciones de frecuencia cardíaca continuamente. Principio de funcionamiento: El latido del corazón es captado por los dos electrodos situados en ambos lados del manillar. Por lo tanto, es necesario colocar las manos al mismo tiempo en ambos sensores.

Los dos electrodos emiten una microcorriente que corre a través del cuerpo, inofensiva para la salud debido su muy baja intensidad (una millonésima de amperio); las variaciones de esta microcorriente son un reflejo del latido del corazón. Este reflejo se transmite a la consola en LPM.

Comienza a 60 LPM, luego se filtra y las mediciones son promedios para mostrar la mejor consistencia del valor (el filtrado y el promedio varían según los fabricantes) con un cambio de uno o dos segundos.

Aconsejamos:

- Colocar las manos de 5 a 10 segundos de vez en cuando durante el ejercicio y no usarlas desde el principio hasta el final de la sesión sin parar.
- Limpiar/secar los sensores después de cada uso.
- Humedecerse las manos para mejorar la medición.

INICIO RÁPIDO

- 1. Comienza a pedalear para encender la consola e iniciar la sesión.
- 2. Para ajustar la dificultad de pedaleo, gira la rueda de ajuste.
- 3. Para hacer una pausa, deja de pedalear.
- 4. Para reanudar la sesión (hasta un máximo de 5 minutos después del inicio de la pausa), vuelve a pedalear.
- 5. Detén la sesión cuando quieras.
- 6. La consola se apaga automáticamente después de unos 5 minutos de inactividad.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

RESISTENCIA:

En el caso de que la variación de resistencia sea muy leve desde la primera resistencia hasta la máxima, verifica que hayas quitado la cuña al ensamblar el cable mecánico en el tubo de potencia (consulta los pasos de montaje).

CONSOLA:

Si la consola no se enciende, reemplaza las pilas por otras nuevas. Si la pantalla se muestra parcialmente o se muestra «ERR» en la consola, retira las pilas, espera 15 segundos y luego vuelve a ponerlas. Si la consola no se enciende al pedalear o si la velocidad y la distancia parecen incoherentes, desconecta y verifica las conexiones que has realizado (cable de la consola y conexión dentro del tubo de potencia).

DISTANCIA:

La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». Para 60 RPM (1 vuelta por segundo) debes obtener alrededor de 6 km/h o 3,7 mi/h. Estos valores corresponden a valores promedio en una bicicleta. En el caso de que los valores de velocidad y distancia parezcan incoherentes, mueve y coloca el cursor en la parte posterior de la consola en los km (kilómetros) o mi (millas) y el otro cursor en «VM». Si la incoherencia persiste, desconecta y verifica las conexiones que has realizado (cable de la consola y conexión dentro del tubo de potencia).

MEDIDA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LAS MANOS (HAND-PULSE):

Consulta la sección «INSTRUCCIONES»: No recomendamos el uso del pulsómetro de mano para personas que llevan marcapasos.

- Mediciones en ejercicio/en movimiento, por lo que la señal a menudo se corta.

- La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.

- La medición con las manos secas causa una disminución en la señal o, a veces, un corte de la señal. - Humedecerse las manos mejora la medición.

- Si tienes dudas sobre los valores o la señal, pide a otro usuario que lo pruebe, si es posible.

- No hay medición de la frecuencia: comprueba las conexiones del pulsómetro con la consola.

PEDALES:

Para ver el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

1- Desatornilla 2 vueltas y luego atornilla los pedales al máximo.

2- Verifica la estabilidad y corrígela si es necesario (ver el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).

3- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste están colocadas y apretadas correctamente (ver el párrafo: AJUSTES).

4- Comprueba regularmente que los tornillos de montaje estén apretados (incluidas las tuercas del sillín).

ALMACENAMIENTO:

Para un almacenamiento prolongado, retira las pilas de la consola y coloca la unidad en un lugar limpio y seco con diferencias lentes de amplitud térmica. Si el problema persiste, ponte en contacto con el servicio posventa de Domyos (consulta la última página: servicio posventa).

MÁS INFORMACIÓN

Ve a la página http://www.supportdecathlon.com/ y selecciona tu producto y encuentra:

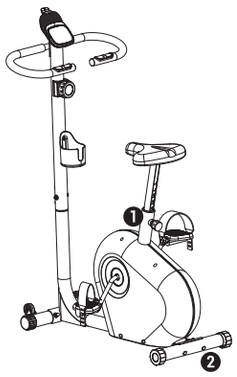
- Vídeo de montaje
- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Los consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto
- Recambios disponibles para tu producto

DE

PRÄSENTATION

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete sportliche Aktivität zur Verbesserung Ihrer kardiovaskulären und atmungstechnischen Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig Ihren Körper wieder in Form: Gesäß, Quadrizeps, Oberschenkel, Waden, Lenden und Bauch (Stabilisierung). Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir Ihnen, 1 bis 3 mal pro Woche 20 min bis 1 Stunde lang zu trainieren. Dieses Produkt ist mit einer mechanischen Widerstandsregelung ausgestattet. Dementsprechend muss der Heimtrainier nicht an das Stromnetz angeschlossen werden.

EINSTELLUNGEN



WARNUNG: Sie müssen vom Trainer absteigen, bevor Sie die Einstellungen verändern.

1. Sitzhöhe einstellen:

Für ein effizientes Training muss die Sattelhöhe korrekt eingestellt werden und das bedeutet, dass die Knie leicht angewinkelt sein müssen, wenn der Fuß die unterste Pedalstellung durchläuft. Um den Sattel zu verstellen, lösen Sie das Stellrad mit einigen Umdrehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen an seinem Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. Stellen Sie die gewünschte Sitzhöhe ein, lassen Sie das Stellrad in eine der Aussparungen am Sattelrohr einrasten und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass das Stellrad fest in einer der Aussparungen am Sattelrohr eingerastet ist und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. Die auf dem Rohr angezeigte maximale Höhe darf nicht überschritten werden.

2. WARTUNG DES TRAINERS:

Ist der Trainer instabil, drehen Sie die Kappen an den hinteren Stellfüßen am Rohr.

HALTUNG AUF DEM HEIMTRAINER

Beim Training ist die richtige Haltung Ihres Körpers auf dem Heimtrainer von besonderer Bedeutung. Diese Haltung muss beachtet werden, um Verletzungen während des Trainings zu vermeiden.

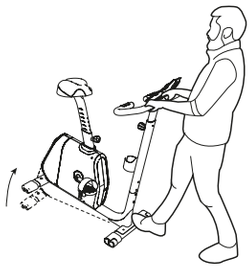
1. EINFACHES AUFSTEIGEN

Unsere Teams haben einen Heimtrainer mit einem niedrigen Rahmen entwickelt, der ein Aufsteigen ermöglicht, ohne das Bein heben zu müssen.

2. GERADER RÜCKEN

Dieser Heimtrainer wurde für eine gesunde Haltung beim Training entwickelt. Das bedeutet, dass der Benutzer mit einem geraden Rücken und einem nach vorne gerichteten Blick trainieren kann.

UMSTELLUNG



Stellen Sie sich vor das Gerät, ziehen Sie den Lenker an sich heran und halten Sie dabei die Transportrollen in Bodenkontakt. Bei dieser Bewegung ist es wichtig, den Rücken gerade zu halten. Wenn Sie Ihren Heimtrainer bewegen, geht der Kraftaufwand im Wesentlichen von Ihren Armen und Beinen aus.

KONSOLE

Ihre Konsole verfügt über zahlreiche Funktionen für ein abwechslungsreiches Training. Im Folgenden finden Sie detaillierte Hinweise für eine einfache Nutzung.

Anzeigen und Tasten

- Geschwindigkeitsanzeige (Km/h oder Mi/h)
- Anzeige der zurückgelegten Strecke (Km oder Mi)
- Anzeige der verbrauchten Kalorien (Kcal)
- Anzeige der Trainingsdauer (MM:SS)
- MODE-Taste.

Funktionen

- Geschwindigkeit: Mit dieser Funktion können Sie je nach der Stellung des Schalters auf der Rückseite der Konsole die geschätzte Geschwindigkeit in km/h (Kilometer pro Stunde) oder in mi/h (Meilen pro Stunde) anzeigen.
- Distanz: Mit dieser Funktion können Sie je nach der Stellung des Schalters auf der Rückseite der Konsole die geschätzte Geschwindigkeit in km (Kilometer) oder in mi (Meilen) anzeigen.
- Zeit: Mit dieser Funktion können Sie die seit Beginn des Trainings vergangene Zeit in Minuten anzeigen: Sekunden (MM: SS).
- Kalorien: Mit dieser Funktion können Sie eine Schätzung der seit Beginn des Trainings verbrauchten Kalorien anzeigen.

Die Konsole leuchtet automatisch auf, sobald der Benutzer in die Pedale tritt,

Beim Einschalten befindet sich die Konsole standardmäßig im AUTOSCAN-Modus. In diesem Modus erscheinen alle 5 Sekunden die 4 nachstehend angezeigten Informationen. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Information auszuwählen, die dauerhaft angezeigt werden soll, und deaktivieren Sie den AUTOSCAN-Modus. Drücken Sie die MODE-Taste, um den AUTOSCAN-Modus erneut zu aktivieren.

Einstellungen auf der Rückseite der Konsole

- Mauszeiger für die Auswahl des Gerätetyps. VM (Magnettrainer / VE (Ellipsentrainer).
- Mauszeiger für die Auswahl der Messeinheit für die DISTANZddfr3 KM (kilomètres) / MI (Miles).

Nullstellung

- Nach 5 Minuten der Inaktivität wechselt der Heimtrainer automatisch in den Standby-Modus.
- Beim Wechsel in den Standby-Modus werden die Anzeigen (ohne eine Speicherung der Daten) auf Null zurückgesetzt.
- Beim Herausnehmen und Wiedereinsetzen der Batterien in die Konsole.

Einsetzen / Auswechseln der Batterien

Das Batteriefach der Konsole kann nicht mit einem Deckel verschlossen werden.

1 Nehmen Sie die Konsole aus ihrem Träger heraus.

2 Setzen Sie 2 Batterien des Typs AAA (1,5 V) in das zu diesem Zweck vorgesehene Fach auf der Rückseite der Konsole.

3 Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingesetzt wurden und Kontakt mit den Federn haben.

MESSUNG DER HERZFREQUENZ

Berechnung der maximalen Herzfrequenz (max. HF):

Für Frauen: 226 – das Alter.

Für Männer: 220 – das Alter.

Einstellung mit Bezug auf das Leistungsniveau:

+10 für Einsteiger, untrainierte Personen.

Für Freizeitsportler gilt die nachstehende Berechnungsgrundlage.

-10 für regelmäßige Sportler.

Die max. HF, je nach Zielvorgabe:

Erholungsphase nach der MAX HF

zwischen 60% und 69% der MAX HF=> sanfte Übung

zwischen 70% und 79% der MAX HF=> Gewichtsverlust

zwischen 80% und 89% der MAX HF => verbessert die Ausdauer

> 90 % MAX HF => verbessert die Leistung

MESSUNG DER HERZFREQUENZ MIT DEN HÄNDEN (HANDPULSMESSER):

Wir raten von der Verwendung eines Handpulsmessers bei Personen ab, die einen Herzschrittmacher tragen, da weder elektrische noch elektronische Geräte in die Nähe dieser extrem empfindlichen Medizingeräte gebracht werden dürfen. Betroffene Personen sollten den Rat medizinischer Fachkräfte einholen.

Mit einem Handpulsmesser kann der Herzschlag des Nutzers in Schlägen pro Minute gemessen werden. Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Es wurde für die punktuelle oder regelmäßige Nutzung während einer Trainingseinheit und nicht für den Dauereinsatz konzipiert. Bitte beachten Sie, dass die Herzfrequenz selbst in Ruhephasen variiert. Funktionsprinzip: Die Herzschläge werden von zwei Elektroden zu beiden Seiten des Lenkers erfasst. Sie müssen die 2 Elektroden also mit beiden Händen gleichzeitig berühren.

Die zwei Elektroden emittieren Mikro-Strom, der durch den Körper läuft und so schwach ist (1 millionstel Ampère), dass er keine Gefahr für den Körper darstellt. Die Schwankungen dieses Mikrostroms zeigen den Herzschlag an. Dieser Herzschlag wird auf der Konsole in Schlägen pro Minute angezeigt.

Er beginnt bei 60 Schlägen pro Minute, wird gefiltert und gemittelt, um einen möglichst genauen Wert anzuzeigen (die Filterung und die Ermittlung des Durchschnittswerts wird von den Herstellern unterschiedlich gehandhabt) und kann Abweichungen von ein bis zwei Sekunden aufweisen.

Unsere Empfehlung:

- Legen Sie die Hände während des Trainings mehrfach für 5 bis 10 Sekunden auf die Elektroden und nicht nonstop von Anfang bis Ende der Trainingseinheit.
- Die Sensoren nach jeder Verwendung abreiben und abtrocknen.
- Hände befeuchten, um eine optimale Messung zu gewährleisten.

SCHNELLSTART

- 1. Treten Sie in die Pedale, um die Konsole und damit die Trainingseinheit zu starten.
- 2. Um den Tretwiderstand einzustellen, drehen Sie den Regler.
- 3. Um eine Pause zu machen, hören Sie auf zu treten.
- 4. Um Ihre Trainingseinheit (innerhalb von 5 Minuten nach Beginn der Pause) wiederaufzunehmen, treten Sie erneut in die Pedale.
- 5. Unterbrechen Sie die Trainingseinheit, wannimmer Sie möchten.
- 6. Nach rund 5 Minuten der Inaktivität schaltet sich die Konsole automatisch ab.

DIAGNOSE DER ANOMALIEN

WIDERSTAND:

Bei einer geringen Widerstandsveränderung zwischen dem minimalen und dem maximalen Widerstand müssen Sie sich vergewissern, dass Sie bei der Montage des mechanischen Seilzugs im Vorbauschaft den Keil entfernt haben (siehe schrittweise Montageanleitung).

KONSOLE:

Wenn die Konsole nicht aufleuchtet, wechseln Sie bitte die Batterien aus. Ist die Anzeige unvollständig oder erscheint „ERR" auf der Konsole, müssen Sie die Batterien herausnehmen, 15 Sekunden warten und dann die Batterien wieder einsetzen. Wenn Sie in die Pedale treten und die Konsole nicht aufleuchtet, oder wenn die Geschwindigkeits- und Distanzanzeigen nicht kohärent sind, müssen Sie die Konsole trennen und die Verbindungen prüfen (Kabel der Konsole und Verbindung im Vorbauschaft).

DISTANZ:

Die angezeigte Geschwindigkeit und Distanz wird mit Bezug auf einen 20-Zoll-Reifen ermittelt. 60 RPM (Umdrehungen pro Sekunde) entsprechen rund 6 km/h oder 3,7 mi/h. Diese Werte entsprechen dem Durchschnitt beim Fahrrad fahren. Wenn die Werte für die Geschwindigkeit und die Distanz nicht kohärent sind, stellen Sie den Zeiger auf der Rückseite der Konsole auf km (Kilometer) oder Mi (Meilen) und den anderen Seiger auf „VM". Bleiben die Werte inkohärent, müssen Sie die Konsole trennen und die Verbindungen prüfen (Kabel der Konsole und Verbindung im Inneren des Vorbauschafts).

MESSUNG DER HERZFREQUENZ MIT DEN HÄNDEN (HANDPULSMESSER):

Ziehen Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Rate: Personen mit einem Herzschrittmacher raten wir von der Verwendung eines Handpulsmessers ab.

- Messung während einer Trainingseinheit / in Bewegung, also wenn das Signal häufig unterbrochen wird.
- Die gemessenen Werte werden nicht sofort angezeigt und es kann zu erheblichen Verzögerungen kommen.
- Trockene Hände schwächen oder unterbrechen das Signal. Feuchte Hände liefern genauere Messwerte.
- Bei Zweifeln in Bezug auf die Werte oder das Signal sollten Sie das Gerät wennmöglich an einem anderen Nutzer testen.
- Keine Frequenzmessung: Prüfen Sie die Verbindung des Handpulsmessers mit der Konsole.

PEDALE:

Bedenken Sie beim Anschrauben des linken Pedals, dass Sie das Pedal GEGEN den Uhrzeigersinn drehen müssen.

GERÄUSCHPEGEL:

1 Pedale um 2 Umdrehungen zurückdrehen und dann bis zum Anschlag festschrauben.

2 Prüfen Sie die Stabilität und nehmen Sie bei Bedarf Korrekturen vor (siehe Abschnitt: WARTUNG DES TRAINERS).

3 Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Einstellschrauben ordentlich positioniert und festgeschraubt sind (siehe Abschnitt :EINSTELLUNGEN).

4 Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Montageschrauben (einschließlich der Muttern am Sattel) festgeschraubt sind).

LAGERUNG:

Vor einer längeren Lagerung müssen Sie die Batterien aus der Konsole herausnehmen und das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort mit langsamen Temperaturwechseln abstellen. Wenn das Problem fortbesteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst bei Domyos (siehe letzte Seite der :Kundendienstbroschüre).

WEITERE INFORMATIONEN

Besuchen Sie uns unter http://www.supportdecathlon.com/, wählen Sie Ihr Produkt und Sie finden:

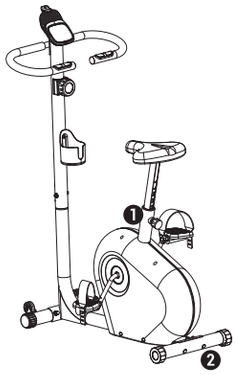
- Das Montagevideo
- Häufig gestellte Fragen
- Pflegehinweise
- Übungsvideos mit einer Reparaturanleitung
- Für Ihr Produkt verfügbare Ersatzteile

IT

PRESENTAZIONE

Andare in bicicletta costituisce un'eccellente attività sportiva che vi permetterà di aumentare la capacità cardiovascolare e quella respiratoria, tonificando tutto il corpo: glutei, , ischio-tibiali, polpacci, lombari e addominali in lavoro sugli addominali. Con questa cyclette da casa 120 vi consigliamo di allenarvi da 1 a 3 volte la settimana, da 20 min a 1 ora, per ottenere i risultati attesi. Il prodotto è dotato di regolazione della resistenza meccanica. Non è quindi necessario collegarlo all'elettricità affinché funzioni.

REGOLAZIONI



AVVERTENZA: scendere dalla bicicletta per procedere alle regolazioni della macchina.

1. REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA:

Per l'efficacia dell'allenamento, la sella deve avere la giusta altezza, tale che, pedalando, le ginocchia devono restare leggermente flesse quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare la sella, svitare di qualche giro la rotella senza asportarla completamente e tirarne la testa per sbloccare la coppiglia del tubo della sella. Regolare quindi la seduta all'altezza giusta, rilasciare la rotella in uno dei fori di regolazione del tubo della sella, poi serrarla al massimo. AVVERTENZA: Assicurarsi del reinserimento del bottone in uno dei fori del tubo della sella e serrarlo al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo.

2. LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE:

In caso di instabilità della cyclette, ruotare le ghiere delle gambe posteriori sul tubo.

POSTURA SULLA CYCLETTE

La postura è la posizione del corpo da adottare durante l'esercizio. È importante rispettarla per non provocarsi lesioni o farsi male durante le sessioni.

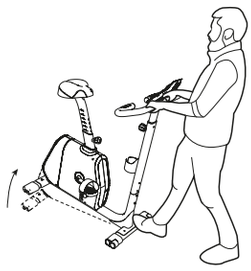
1. FACILE DA INFORCARE

I nostri team hanno progettato una cyclette dal telaio basso che consente di salirvi senza dovere sollevare la gamba.

2. SCHIENA DIRITTA

La cyclette è stata progettata per consentire una posizione sicura durante l'allenamento, cioè permette a tutti di esercitarsi sistematicamente con la schiena dritta e gli occhi dritti davanti a sé.

SPOSTAMENTO



Porsi sul davanti del prodotto, tirare a sé il manubrio tenendo le rotelle per lo spostamento a contatto con il pavimento. Durante questo movimento, è importante mantenere la schiena diritta. Nello spostare la cyclette, occorre esercitare una forza essenzialmente con le braccia e le gambe.

CONSOLE

La console presenta molte funzioni per rendere più vario l'esercizio. Di seguito troverai tutte le informazioni necessarie per utilizzarla facilmente.

Visualizzazione e tasto

- Visualizzazione della velocità (Km/h o Mi/h)
- Visualizzazione della distanza percorsa (Km o Mi)
- Visualizzazione delle calorie consumate (Kcal)
- Visualizzazione della durata dell'allenamento (MM:SS)
- Pulsante MODE (MODALITA')

Funzioni

- Velocità: Questa funzione consente di indicare una velocità stimata in km/h (chilometri orari) o mph (miglia orarie) a seconda della posizione dell'interruttore sul retro della console.
- Distanza: questa funzione consente di indicare una distanza stimata in km (chilometri) o mi (miglia) a seconda della posizione dell'interruttore sul retro della console.
- Tempo: Questa funzione indica il tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio in minuti: Secondi (MM : SS).
- Calorie: Questa funzione visualizza una stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.

La console si accende automaticamente non appena si inizia a pedalare.

La modalità AUTOSCAN è impostata di default quando la console è accesa. Questa modalità permette di scorrere successivamente le 4 informazioni delle funzioni di cui sopra ogni 5 secondi. Premere il pulsante MODE per selezionare le informazioni che si desidera congelare e disabilitare la modalità AUTOSCAN. Premere il pulsante MODE per attivare/disattivare la modalità AUTOSCAN.

Regolazioni sul retro della console

- Cursore di selezione del tipo di dispositivo. VM (cyclette magnetica / VE (cyclette ellittica).
- Cursore per la selezione dell'unità di misura della DISTANZA: KM (chilometri) / MI (miglia).

Reset

- Standby automatico dopo 5 minuti di inattività
- Le indicazioni vengono azzerate quando il sistema viene messo in modalità standby (nessuna memorizzazione dei dati).
- Togliendo e sostituendo le batterie dalla console.

Installazione/ Sostituzione pile

La console non è stata progettata per alloggiare un coperchio di chiusura del vano batterie.

1 Rimuovere la console dal supporto.

2 Inserire le 2 batterie AAA (1,5V) nell'apposito vano batterie sul retro della console.

3 Accertarsi che le batterie siano inserite correttamente e che siano in perfetto contatto con le molle.

VALUTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Calcolo della frequenza cardiaca massima (FC max):

Per le donne: 226 - l'età.

Per gli uomini: 220 - l'età.

Regolazione secondo il livello di allenamento:

Aggiungere +10 per principianti, persone non allenate.

Per i praticanti occasionali, restare sul calcolo di base di cui sopra.

Togliere -10 per i praticanti regolari.

La FC max, in rapporto all'obiettivo:

fase di recupero della FCMAX

tra il 60% e il 69% della FC MAX => ripresa lenta

tra il 70% e il 79% della FC MAX => perdita di peso

tra l'80% e l'89% della FC MAX => aumento della resistenza

> 90% FC MAX => aumento delle prestazioni

MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA ATTRAVERSO LE MANI (HAND-PULSE):

Sconsigliamo l'uso degli hand-pulse ai portatori di pacemaker, apparecchio medico estremamente sensibile che deve essere protetto da qualsiasi dispositivo elettrico ed elettronico nelle vicinanze. Tali persone devono consultare il proprio medico al proposito.

La tecnologia hand-pulse permette di ottenere un'indicazione sulle pulsazioni cardiache dell'utilizzatore in BPM (pulsazioni al minuto). Questo non è comunque un dispositivo medicale. È progettato per un utilizzo episodico o regolare durante ogni utilizzo e non continuativamente. Si ricorda che, anche a riposo, le variazioni della frequenza cardiaca sono continue. Principio di funzionamento: Le pulsazioni cardiache sono rilevate dai due elettrodi posti su entrambe le parti del manubrio. Occorre quindi poggiare le 2 mani contemporaneamente sui due sensori.

I due elettrodi emettono una micro-corrente che percorre il corpo, corrente innocua per la salute perché debolissima (un milionesimo di ampère); le variazioni di questa micro-corrente rispecchiano le pulsazioni cardiache. Questo riflesso è ritrasmesso alla console come BPM.

Esso inizia a 60 BPM poi è filtrato e si fa una media delle misure per visualizzare un valore ben coerente (il filtraggio e la media differiscono secondo i fabbricanti) con uno scarto di uno o due secondi.

Noi consigliamo:

- Di posizionare le mani per 5-10 secondi ogni tanto durante l'esercizio e non di utilizzarlo costantemente dall'inizio alla fine della sessione.
- Di strofinare / asciugare i sensori dopo ogni utilizzo.
- Di inumidire le mani per migliorare la misurazione.

AVVIO RAPIDO

- 1. Cominciare a pedalare per avviare la console e la sessione.
- 2. Per regolare la difficoltà di pedalata, ruotare la manopola di regolazione.
- 3. Per fare una pausa, smettere di pedalare.
- 4. Per riprendere la seduta (entro 5 minuti dall'inizio della pausa), rimettersi aa pedalare.
- 5. Interrompere la seduta quando si desidera.
- 6. La console si spegne automaticamente dopo circa 5 minuti di inattività.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

RESISTENZA:

Nel caso in cui la variazione di resistenza sia minima dalla prima alla massima resistenza, verificare di aver rimosso lo spessore durante il montaggio del cavo meccanico sul tubo di potenza (vedi passi di montaggio).

CONSOLE:

Se la console non si accende, sostituire le batterie con batterie nuove.Se la visualizzazione è parziale o appare «ERR» sulla console, rimuovere le batterie, attendere 15 secondi e poi sostituirle. Se la console non si accende durante la pedalata o se la velocità e la distanza sembrano non coerenti, scollegare e controllare i collegamenti effettuati (cavo della console e collegamento all'interno del tubo di potenza).

DISTANZA:

La velocità e la distanza visualizzate sono calcolate per una ruota di bicicletta da 20».Per 60 giri al minuto (1 giro al secondo) si dovrebbero ottenere circa 6Km/h o 3,7Mi/h. Questi valori corrispondono ai valori medi in bicicletta.Nel caso in cui i valori di velocità e distanza sembrino incoerenti, spostare e posizionare il cursore sul retro della console su Km (Chilometri) o Mi (Miglia) e l'altro cursore su «VM».Se l'incoerenza non fosse risolta, scollegare e controllare i collegamenti effettuati (cavo della console e collegamento all'interno del tubo di potenza).

MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA ATTRAVERSO LE MANI (HAND-PULSE):

Consultare il libretto "ISTRUZIONI": Sconsigliamo l'utilizzo degli hand-pulse ai portatori di pacemaker.

- Misurazioni durante l'esercizio / in movimento, quindi spesso segnale interrotto.

- La visualizzazione dei valori misurati non è immediata, ed è possibile che l'offset sia importante.

- Le mani asciutte provocano una riduzione o a volte un'interruzione del segnale. Inumidire le mani per migliorare la misurazione.

- In caso di dubbio su valori o segnale, chiedere se possibile di provare con un altro utilizzatore.

- Nessuna misura della frequenza: verificare le connessioni degli Hand-Pulse con la console.

PEDALI:

Per avvitare il pedale sinistro, ruotarlo in senso ANTIORARIO.

RUMORE:

1 Svitare di 2 giri, poi avvitare i pedali al massimo.

2 Verificare la stabilità e correggere se necessario (vedere paragrafo: LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE).

3 Verificare regolarmente che le rotelle delle regolazioni siano ben collocate e ben serrate (vedere paragrafo: REGOLAZIONI).

4 Verificare regolarmente che le viti di montaggio siano ben serrate (compresi i dadi della sella).

STOCCAGGIO:

Per uno stoccaggio prolungato, rimuovere le batterie dalla console e collocare l'unità in un luogo pulito e asciutto con differenze di temperatura ridotte.Se il problema persiste, rivolgersi all'assistenza post-vendita Domyos (cfr ultima pagina: assistenza post-vendita).

MAGGIORI INFORMAZIONI

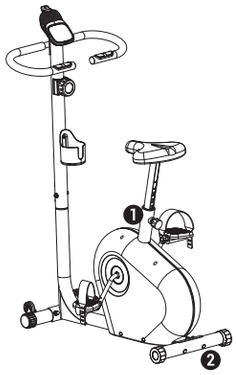
Connettersi a http://www.supportdecathlon.com/ selezionare il proprio prodotto e trovare:

- Video tutorial del montaggio
- Le FAQ (domande / risposte)
- I consigli per la manutenzione
- I video tutorial per riparare il prodotto
- I pezzi di ricambio disponibili per il prodotto

PRESENTATIE

Fietsen is een uitstekende activiteit voor het verhogen van de capaciteiten van uw hart en bloedvaten en ademhaling en het versterken van de spieren van uw hele lichaam: billen, dijspieren, hamstrings, kuiten, lenden en buikspieren voor rompstabiliteit. Wij adviseren u om met deze hometrainer 120 per week 1 tot 3 maal tussen 20min en 1u te trainen voor merkbaar resultaat. Dit product beschikt over een mechanische weerstandsregeling. Het hoeft niet op elektriciteit te worden aangesloten om te werken.

INSTELLINGEN



WAARSCHUWING: men moet van de fiets afstappen voor het instellen.

1. DE ZADELHOOGTE BIJSTELLEN:

Voor efficiënt trainen moet het zadel zich op de juiste hoogte bevinden, dat wil zeggen dat uw knieën bij het trappen licht gebogen zijn op het moment dat de pedalen zich in de laagste positie bevinden. Schroef, om de zadelhoogte bij te stellen, de draaiknop enkele slagen lossen, zonder hem er helemaal uit te trekken en trek aan de kop om de pin van de zadelpen los te maken. Stel het zadel in op de goede hoogte duw de knop in een van de instelgaten voor de zadelhoogte en draai hem zo vast mogelijk aan. WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat de pin in een van de gaten van de zadelpen is geduwd en draai de knop zo vast mogelijk aan. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven.

2. VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS:

Als de fiets instabiel staat, aan de uiteinden van de achterpoten op de buis draaien.

HOUDING OP DE HOMETRAINER

De houding is de positie van het lichaam die u bij de training moet aanhouden. Het is belangrijk de houding aan te nemen om geen blessures of pijn aan uw trainingssessies over te houden.

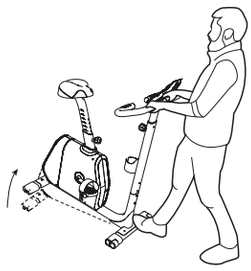
1. MAKKELIJK OPSTAPPEN

Ons ontwerpteam heeft de hometrainer met een laag frame ontworpen, zodat u kunt opstappen zonder uw been hoog op te tillen.

2. RECHTE RUG

Deze hometrainer is ontworpen om een veilige houding aan te nemen bij uw training, waardoor het voor elke persoon mogelijk is systematisch met een rechte rug en recht vooruitkijkend te trainen.

VERPLAATSEN



Ga aan de voorkant van het product staan, trek het stuur naar u toe terwijl u de wieltjes tegen de vloer drukt. Houd uw rug bij deze handeling goed recht. Als u de hometrainer verplaatst moet u vooral kracht uitoefenen met uw armen en benen.

CONSOLE

Uw console beschikt over vele functies om uw training te verrijken. Hieronder vindt u een handig overzicht van alle weergaves.

Weergave en knop

- Weergave van de snelheid (Km/u of Mi/u)
- Weergave van de afgelegde afstand (Km of Mi)
- Weergave van de verbruikte calorieën (Kcal)
- Weergave van de trainingsduur (MM:SS)
- “MODE” knop.

Functies

- Snelheid: Met deze functie wordt een geschatte snelheid in km/u (kilometer per uur) of in mi/u (mijl per uur) weergegeven, op basis van de stand van de schakelaar achterop de console.
- Afstand: Met deze functie wordt een geschatte afstand in km/u (kilometer per uur) of in mi/u (mijl per uur) weergegeven, op basis van de stand van de schakelaar achterop de console.
- Tijd: Deze functie geeft de verstreken tijd aan sinds het begin van de training in Minuten : Seconden (MM : SS).
- Calorieën: Deze functie geeft een schatting van de verbruikte calorieën sinds het begin van de training weer.

De console gaat automatisch aan zodra u met fietsen begint.

De console start standaard op in de modus AUTOSCAN. In deze modus worden de 4 gegevens van bovenstaande functies na elkaar steeds 5 seconden weergegeven. Druk op de “MODE” knop om het gegeven te kiezen dat u permanent wilt weergeven en de AUTOSCAN modus uit te schakelen. Druk nogmaals op de “MODE” knop om de AUTOSCAN modus weer in te schakelen.

Instellingen achterop de console

- Selectiecursor voor het type apparaat. VM (Hometrainer met magnetische weerstand / VE (Crosstrainer).
- Selectiecursor voor AFSTANDseenheid: KM (kilometer) / MI (Mijl).

Op nul zetten

- De console schakelt na 5 minuten zonder activiteit automatisch over op slaapstand.
- Bij het inschakelen van de slaapstand worden de gegevens automatisch op nul gezet (gegevens worden niet opgeslagen).
- Door de batterijen te verwijderen en weer terug te plaatsen.

Plaatsen / Vervangen van de batterijen

Het batterijvak van de console kan niet met een deksel worden afgesloten.

1 Neem de console van de houder.

2 Plaats 2 batterijen type AAA (1,5V) in het hiervoor bestemde vak aan de achterkant van de console.

3 Zorg dat de batterijen juist geplaatst zijn en goed contact maken met de veren.

BEOORDELING VAN DE HARTSLAG

Berekenen van de maximale hartslag (FC max):

Voor dames: 226 - leeftijd

Voor heren: 220 - leeftijd

Afstellen afhankelijk van de oefening:

+10 toevoegen voor beginners en niet-getrainde personen.

Gebruik de bovenstaande formule voor onregelmatige beoefenaars.

-10 aftrekken voor regelmatige beoefenaars.

De FC max, in verhouding met het doel:

Herstelfase van de maximale hartslag

tussen 60% en 69% van de maximale hartslag => zacht herstel

tussen 70% et 79% van de maximale hartslag => gewichtsverlies

tussen 80% et 89% van de maximale hartslag => verbetering van het uithoudingsvermogen

> 90 % van de maximale hartslag => verbetering van de prestatie

HANDMATIG METEN VAN DE HARTFREQUENTIE (HAND-PULSE):

Wij raden gebruik van de hand-pulse af voor personen die een pacemaker hebben, wat een zeer gevoelig medisch hulpmiddel is dat uit de buurt gehouden moet worden van elektrische en elektronische apparatuur. Voor wie dit van toepassing is raden wij aan medisch advies in te winnen over dit onderwerp.

Met de hand-pulse technologie krijgt de gebruiker een indicatie krijgen over zijn harstslag in BPM (beats per minute/aantal hartslagen per minuut). Dit mag in geen geval gezien worden als een medisch hulpmiddel. Het is ontworpen voor incidenteel of regelmatig gebruik tijdens een training en niet voor continu gebruik. N.B. zelfs in rust varieert de hartfrequentie voortdurend. Werkinsprincipe: De hartslag wordt gemeten met de twee elektroden aan weerszijden van het stuur. U moet uw 2 handen daarom tegelijkertijd op de twee sensoren plaatsen.

De twee elektroden geven een minieme hoeveelheid stroom af die door het lichaam wordt gevoerd en zo laag is dat deze niet schadelijk is voor de gezondheid (een miljoenste ampère’, de variaties in deze stroom geven een weergave van de hartslag. Deze weergave wordt doorgegeven aan de console in BPM.

Hij start bij 60BPM en wordt gefilterd waarna de metingen gemiddeld worden om een coherente waarde weer te geven (de filtering en middeling verschilt per fabrikant) met een vertraging van een of twee seconden.

Wij adviseren:

- Om de handen tijdens de training een aantal maal 5 tot 10 op de sensoren te plaatsen en de meter niet non-stop tijdens de hele sessie te gebruiken.
- De sensoren na elk gebruik af te wrijven / te drogen.
- De handen vochtig te maken voor een betere meting.

SNELLE START

- 1. Begin te fietsen om de console en uw sessie te starten.
- 2. Draai aan de instelknop om de fietsweerstand aan te passen.
- 3. Als u even wilt pauzeren, houdt u op met fietsen.
- 4. Om de sessie weer te starten (tot 5 seconden na het begin van de pauze), begint u weermet fietsen.
- 5. Stop de sessie wanneer u dat wilt.
- 6. De console wordt ongeveer 5 seconden nadat u stopt met fietsen vanzelf uitgeschakeld.

PROBLEEMDIAGNOSE

WEERSTAND:

Als het verschil in weerstand tussen de laagste en hoogste weerstand erg klein is, controleer dan u of u het opvulblok heeft verwijderd bij het aanbrengen van de mechanische weerstandskabel in de stuurstang (zie montage-instructies).

CONSOLE:

Als de console niet aangaat, de batterijen vervangen door nieuwe.Bij een gedeeltelijke weergave of "ERR" op de console, de batterijen verwijderen, 15 seconden wachten en ze dan terug plaatsen.Als de console niet aangaat als u begint met fietsen of als de snelheid op afstand niet logisch lijken, de aansluitingen losmaken en controleren (kabel van de console en aansluiting in de stuurstang).

AFSTAND:

De weergegeven snelheid en afstand worden berekend op basis van een fietswiel van 20".U moet bij 60 RPM (1 rotatie per seconde) ongeveer 6Km/u of 3,7Mi/u bereiken.Deze waarden komen overeen met gemiddelde fietswaarden.Als de waarden voor snelheid en afstand niet logisch lijken, zet dan de cursor achterop de console op Km (Kilometer) of op MI (Mijl), en de andere cursor op "VM".de aansluitingen, kabel van de console en in de stuurstang, losmaken en controleren.

HANDMATIG METEN VAN DE HARTFREQUENTIE (HAND-PULSE):

Raadpleeg hiervoor de handleiding "INSTRUCTIE": Wij raden gebruik van de hand-pulse af voor personen met een pacemaker.

- Metingen tijdens de training / in beweging dus signaal vaak onderbroken.

- De weergave van de gemeten waarde is niet direct, dus vaak veel vertraging.

- Droge handen zorgen voor een minder goed signaal of soms onderbreking van het signaal. Maak de handen vochtig voor een betere meting.

- Bij twijfel over de waarden of het signaal een andere gebruiker indien mogelijk vragen om te testen.

- Geen meting van de frequentie: Controleer de aansluitingen van de Hand-pulse op de console.

PEDALEN:

Denk er bij het opschroeven van het linker pedaal aan dit tegen de wijzers van de klok in te schroeven.

GELUID:

1 2 slagen los schroeven en daarna maximaal vastscroeven.

2 Controleer de stabiliteit en corrigeer indien nodig (zie paragraaf: VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS).

3 Controleer regelmatig of de draaiknoppen voor het afstellen goed zijn afgesteld en goed zijn vastgeschroefd (zie paragraaf: INSTELLINGEN).

4 Controleer regelmatig of alle montageschroeven goed zijn aangedraaid (waaronder de moeren van het zadel).

OPSLAG:

Verwijder de batterijen als u het apparaat voor langere tijd opslaat en zet het in een schone, droge ruimte met geleidelijke temperatuurschommelingen.Neem, als het probleem bijft bestaan, contact op met de klantenservice van Domyos (zie laatste pagina: klantenservice).

MEER INFORMATIE

Ga naar http://www.supportdecathlon.com/ selecteer uw product en ga naar:

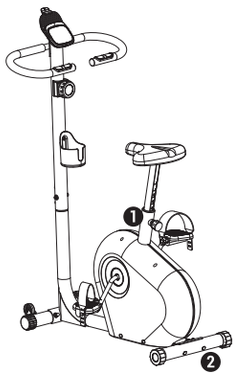
- Montagevideo
- FAQ (vragen / antwoorden)
- Onderhoudstips
- Tutorialvideo's voor het repareren van uw product
- Beschikbare reserveonderdelen voor uw product

PT

APRESENTAÇÃO

Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: glúteos, quadríceps, região posterior das coxas, gémeos, lombares e abdominais, com um reforço muscular. Com a bicicleta estática 120, é aconselhável praticar 1 a 3 vezes por semana, entre 20 min e 1 h, para obter os resultados desejados. Este produto está equipado com regulação mecânica de resistência. Não é, por isso, necessário ligar à eletricidade para colocar em funcionamento.

DEFINIÇÕES



ATENÇÃO: tem de sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes.

1. AJUSTAR A ALTURA DO SELIM:

Para um exercício eficaz, o selim deve estar a uma altura correta: quando está a pedalar, o joelho deve ficar ligeiramente fletido sempre que o pedal está na posição mais baixa. Para ajustar o selim, desaperte um pouco a roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo do selim. Regule o selim à altura adequada, introduza a roda num dos furos de ajuste do tubo do selim e depois aperte-a com firmeza. ATENÇÃO: Certifique-se de que o fixador está bem colocado num dos furos do tubo do selim e apertado com firmeza. A altura máxima indicada no tubo nunca deve ultrapassada.

2. AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA:

Em caso de instabilidade da bicicleta, vire os apoios dos pés do tubo para trás.

POSTURA NA BICICLETA ESTÁTICA

A postura é a posição do corpo a adotar durante a prática. É importante respeitá-la para evitar ferimentos ou lesões durante as sessões.

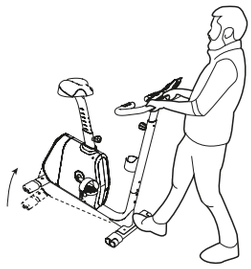
1. FÁCIL DE MONTAR

As nossas equipas conceberam uma bicicleta estática com um quadro baixo que permite montar sem levantar a perna.

2. COSTAS DIREITAS

Esta bicicleta estática foi concebida para permitir manter uma posição segura durante a prática, isto é, permite que cada utilizador treine sempre com as costas direitas e a olhar em frente.

DESLOCAÇÃO



Posicione-se na dianteira do produto e puxe o guiador para si, mantendo as rodas de deslocamento no solo. É importante manter as costas direitas durante este movimento. Quando deslocar a bicicleta estática, deve fazer força principalmente com os seus braços e pernas.

CONSOLA

A consola apresenta várias funções para melhorar a sua prática desportiva. De seguida são apresentadas algumas sugestões que visam simplificar a utilização da bicicleta.

Mostrador e botão

- Mostrador da velocidade (Km/h ou Mi/h)
- Mostrador da distância percorrida (Km ou Mi)
- Mostrador das calorias queimadas (Kcal)
- Mostrador do tempo de treino (MM:SS)
- Botão MODE.

Funções

- Velocidade: esta função permite indicar uma velocidade estimada em km/h (quilómetros por hora) ou em mi/h (milhas por hora), consoante a posição do interruptor na parte posterior da consola.
- Distância: esta função permite indicar uma distância estimada em km (quilómetros) ou em mi (milhas), consoante a posição do interruptor na parte posterior da consola.
- Tempo: esta função indica o tempo decorrido desde o início do exercício em Minutos: Segundos (MM: SS).
- Calorias: esta função apresenta uma estimativa das calorias queimadas desde o início do exercício.

A consola liga-se automaticamente ao começar a pedalar.

O modo AUTOSCAN é iniciado por predefinição quando a consola é ligada. Este modo apresenta sucessivamente, a cada 5 segundos, as 4 informações das funções indicadas abaixo. Prima o botão MODE para selecionar a informação que pretende visualizar e desativar o modo AUTOSCAN. Prima o botão MODE para ativar novamente o modo AUTOSCAN.

Regulações na parte posterior da consola

- Cursor de seleção do tipo de aparelho. VM (bicicleta magnética)/VE (bicicleta elíptica).
- Cursor de seleção da unidade de medição da DISTÂNCIA: KM (quilómetros)/MI (Milhas).

Reiniciar

- A bicicleta entra em modo de pausa após 5 minutos de inatividade.
- As indicações são reiniciadas após a colocação em pausa (sem memorização de dados).
- Ao remover e voltar a colocar as pilhas da consola.

Colocação/mudança de pilhas

A consola não foi concebida para incluir uma tampa de fecho do compartimento de pilhas.

1 - Retirar a consola do respetivo suporte.

2 - Colocar as 2 pilhas de tipo AAA (1,5 V) no local previsto para esse efeito na parte posterior da consola.

3 - Verificar a colocação correta das pilhas e o seu perfeito contacto com as molas.

AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC max):

Para as mulheres: 226 – idade

Para os homens: 220 – idade

Ajuste de acordo com o nível de prática:

Ajustar +10 para os iniciantes e pessoas não praticantes.

Seguir o cálculo de base apresentado abaixo para os praticantes ocasionais.

Retirar -10 para os praticantes regulares.

A FC max em relação ao objetivo:

fase de recuperação da FC MAX

entre 60% e 69% da FC MAX => recuperação suave

entre 70% e 79% da FC MAX => perda de peso

entre 80% e 89% da FC MAX => melhoria da resistência

> 90% FC MAX => melhoria do desempenho

MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA ATRAVÉS DAS MÃOS (HAND-PULSE):

Não é recomendável que pessoas com um pacemaker utilizem o Hand-pulse, já que os aparelhos médicos de extrema sensibilidade devem ser mantidos afastados de qualquer dispositivo elétrico e eletrónico. Essas pessoas deverão consultar o respetivo profissional de saúde quanto a esta questão.

A tecnologia Hand-pulse permite ter uma indicação sobre o batimento cardíaco do utilizador em BPM (batimentos por minuto). Não se trata, de modo algum, de um dispositivo médico. Foi concebido para uma utilização pontual ou regular durante cada utilização e não de modo contínuo. Lembre-se que, mesmo em repouso, continuam a ocorrer variações de frequência cardíaca. Princípio de funcionamento: O batimento cardíaco é detetado pelos dois elétrodos em ambos os lados do guiador. Desta forma, é necessário colocar as 2 mãos ao mesmo tempo nos dois sensores.

Os dois elétrodos emitem uma microcorrente que percorre o corpo, corrente esta inofensiva para a saúde por ser muito reduzida (um milionésimo de ampere), e as variações desta microcorrente são um reflexo do batimento cardíaco. Este reflexo é transmitido na consola em BPM.

Começa em 60 BPM, depois é filtrado e as medições representam uma média, para apresentar a melhor coerência do valor (a filtragem e a criação da média diferem consoante os fabricantes), com um atraso de um ou dois segundos.

É recomendado:

- Colocar as mãos durante 5 a 10 segundos, ocasionalmente, durante o exercício e não utilizar do início ao fim da sessão sem parar.
- Friccionar/secar os sensores após cada utilização.
- Humedecer as mãos para melhorar a medição.

ARRANQUE RÁPIDO

- 1. Comece a pedalar para ligar a consola e iniciar a sua sessão.
- 2. Para ajustar a dificuldade de pedalagem, rode o botão de regulação.
- 3. Para fazer uma pausa, pare de pedalar.
- 4. Para retomar a sessão (no máximo até 5 minutos após o início da pausa), recomecea pedalar.
- 5. Interrompa a sessão sempre que quiser.
- 6. A consola desliga-se automaticamente após cerca de 5 minutos de inatividade.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

RESISTÊNCIA:

No caso de a variação de resistência ser muito ligeira entre o primeiro e último nível de resistência, verifique se retirou o calço do cabo mecânico no avanço no momento da montagem (ver os passos de montagem).

CONSOLA:

Se a consola não ligar, troque as pilhas existentes por pilhas novas. Se o mostrador apresentar indicações parciais ou se for apresentada a indicação «ERR» na consola, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e, em seguida, volte a colocá-las. Se a consola não ligar ao pedalar ou em caso de incoerência entre a velocidade e a distância, desligue e verifique as ligações que efetuou (cabo da consola e ligação ao interior do avanço).

DISTÂNCIA:

A velocidade e a distância apresentadas são calculadas em relação a uma roda de bicicleta de 20». Para 60 RPM (1 rotação por segundo) deverá obter cerca de 6 Km/h ou 3,7Mi/h. Estes valores correspondem a valores médios em bicicleta. Em caso de incoerência entre os valores de velocidade e distância, desloque-se e posicione o cursor na parte posterior da consola sobre Km (Quilómetros) ou Mi (Milhas) e o outro cursor sobre «VM». No caso de a incoerência persistir, desligue e verifique as ligações que efetuou (cabo da consola e ligação ao interior do avanço).

MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA ATRAVÉS DAS MÃOS (HAND-PULSE):

Consulte as «INSTRUÇÕES»: não é recomendável que pessoas com um pacemaker utilizem o Hand-pulse.

- As medições durante o exercício/em movimento representam um sinal frequentemente interrompido.

- A apresentação dos valores medidos não é instantânea, pelo que podem ocorrer desfasamentos por vezes relevantes.

- As mãos secas provocam uma diminuição do sinal ou, por vezes, o sinal é interrompido. Humedeça as mãos para melhorar a medição.

- Em caso de dúvida sobre os valores ou o sinal, peça a outro utilizador que teste, se possível.

- Sem medição da frequência: verifique a ligação do Hand-pulse à consola.

PEDAIS:

Para aparafusar o pedal do lado esquerdo, rode no sentido CONTRÁRIO ao dos ponteiros do relógio.

RUÍDO:

1. Desaperte 2 voltas e, em seguida, aparafuse os pedais ao máximo.

2. Verifique a estabilidade e corrija, se necessário (ver secção: AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA).

3. Verifique regularmente se as rodas de ajuste estão corretamente colocadas e aparafusadas (ver secção: REGULAÇÃO).

4 Verifique regularmente se os parafusos de montagem estão bem aparafusados (incluindo as porcas do selim).

ARMAZENAMENTO:

Para um armazenamento prolongado, retire as pilhas da consola e coloque o aparelho num local limpo, seco e com poucas variações de amplitude térmica. Se o problema persistir, contacte o serviço pós-venda Domyos (consulte a última página: Serviço pós-venda).

MAIS INFORMAÇÕES

Aceda a http://www.supportdecathlon.com/, selecione o seu produto e consulte:

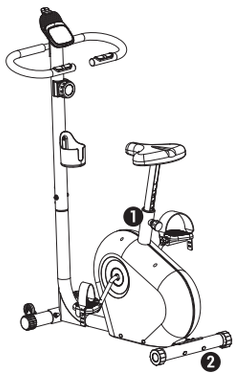
- O vídeo de montagem
- As perguntas frequentes (perguntas/respostas)
- Os conselhos de manutenção
- Os vídeos tutoriais para reparar o seu produto
- As peças sobresselentes para o seu produto

PL

INFORMACJE PODSTAWOWE

Rower to doskonała aktywność, która pozwala zwiększać wydolność naczyniowo-sercową i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, mięśnie czworogłowe, mięśnie wewnętrzne uda, łydki, dolna część pleców, mięśnie brzucha. Aby uzyskać oczekiwane rezultaty, zaleca się ćwiczenie na niniejszym rowerze stacjonarnym (model 120) od 1 do 3 razy w tygodniu przez okres od 20 minut do 1 godziny. Produkt wyposażono w mechaniczny układ regulacji oporu. W związku z tym nie ma potrzeby podłączania go do zasilania elektrycznego w celu uruchomienia.

USTAWIENIA



OSTRZEŻENIE: należy zejść z roweru przed dokonaniem zmiany ustawień.

1. USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Aby zapewnić skuteczność ćwiczeń, siodełko musi znajdować się na właściwej wysokości, to znaczy, że podczas pedałowania kolana muszą być lekko ugięte w momencie, gdy pedały znajdują się w dolnym położeniu. Aby wyregulować siodełko, należy poluzować pokrętło o kilka obrotów, jednak nie wyjmować go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki siodełka. Ustawić siodełko na właściwej wysokości, włożyć pokrętło do jednego z otworów regulacyjnych w rurce siodełka i dokręcić do oporu. OSTRZEŻENIE: Należy upewnić się, że pokrętło zostało umieszczone w jednym z otworów na rurce siodełka i maksymalnie dokręcone. Nigdy nie należy przekraczać maksymalnej wysokości wskazanej na wsporniku.

2. POZIOMOWANIE ROWERU:

Jeśli rower nie stoi stabilnie, należy dokręcić końcówki tylnych stopek na rurce.

POZYCJA PODCZAS ĆWICZEŃ NA ROWERZE

Pozycja to prawidłowe ułożenie ciała podczas treningu. Zachowanie prawidłowej pozycji pozwoli uniknąć urazów podczas ćwiczeń.

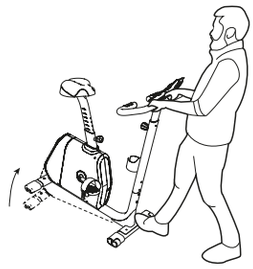
1. ŁATWE WCHODZENIE NA ROWER

Nasz zespół stworzył rower stacjonarny z niskim profilem, dzięki któremu można łatwo na niego wsiąść, bez konieczności unoszenia nogi i bez ryzyka urazu.

2. PROSTE PLECY

Niniejszy rower stacjonarny zaprojektowano tak, aby umożliwić dostosowanie pozycji ciała podczas treningu. Umożliwia regularne ćwiczenia każdej osobie z zachowaniem prostych pleców i ze wzrokiem skierowanym przed siebie.

PRZENOSZENIE



Stanąć z przodu produktu, pociągnąć kierownicę do siebie, przytrzymując kółka na ziemi. Podczas wykonywania tego ruchu należy mieć wyprostowane plecy. Przy przesuwaniu roweru należy pracować przede wszystkim ramionami i nogami.

KONSOLA

Konsola oferuje liczne funkcje pozwalające na urozmaicenie ćwiczeń. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę.

Wyświetlacz i przycisk

- Wyświetlanie prędkości (w km/h lub mi/h)
- Wyświetlanie przebytej odległości (km lub mi)
- Wyświetlanie spalonych kalorii (kcal)
- Wyświetlanie czasu ćwiczeń (MM:SS)
- Przycisk MODE.

Funkcje

- Prędkość: funkcja pozwala wyświetlić szacunkową prędkość w jednostkach km/h (kilometry na godzinę) lub mi/h (mile na godzinę), w zależności od położenia przełącznika z tyłu konsoli.
- Odległość: funkcja pozwala wyświetlić szacunkową odległość w km (kilometry) lub mi (mile), w zależności od położenia przełącznika z tyłu konsoli.
- Czas: funkcja wyświetla czas, jaki upłynął od początku ćwiczeń w następujący sposób: MINUTY:SEKUNDY (MM:SS).
- Kalorie: funkcja wyświetla szacunkową liczbę spalonych kalorii od początku ćwiczeń.

Konsola włącza się automatycznie po rozpoczęciu pedałowania.

Po włączeniu konsoli domyślnie włącza się tryb AUTOSCAN. W trybie tym co 5 sekund wyświetlają się kolejno cztery wyżej opisane informacje. Nacisnąć przycisk MODE, aby wybrać informacje, które mają stale się wyświetlać, i wyłączyć tryb AUTOSCAN. Nacisnąć przycisk MODE, aby ponownie aktywować tryb AUTOSCAN.

Ustawienia z tyłu konsoli

- Przełącznik typu urządzenia. VM (rower magnetyczny / VE (rower eliptyczny).
- Przełącznik jednostek ODLEGŁOŚCI: KM (kilometry) / MI (mile).

Resetowanie

- Automatyczne uśpienie po 5 minutach braku aktywności.
- Po przejściu w tryb uśpienia następuje zresetowanie informacji (dane nie są zapisywane).
- Należy wyjąć, a następnie ponownie włożyć baterie do konsoli.

Wkładanie/wymiana baterii

Konsola nie jest wyposażona w pokrywę komory baterii.

1. Wyciągnąć konsolę z uchwytu.
2. Umieścić 2 baterie typu AAA (1,5 V) w odpowiednim miejscu z tyłu konsoli.
3. Sprawdzić, czy baterie włożone są zgodnie z oznaczeniem biegunowości i mają dobrą styczność ze sprężynami.

POMIAR TĘTNA

Obliczanie tętna maksymalnego (TĘTNO MAKS.).

Kobiety: 226 - wiek.

Mężczyźni: 220 - wiek.

Dostosowanie do poziomu kondycji:

Dla osób początkujących lub niewytrenowanych należy dodać +10.

W przypadku ćwiczeń nieregularnych należy pozostawić wyliczenie podstawowe.

Dla osób ćwiczących regularnie należy odjąć -10

Tętno maksymalne a cel treningu:

faza dochodzenia TĘTNA MAKS

między 60% a 69% TĘTNA MAKS. => łagodny trening

między 70% a 79% TĘTNA MAKS. => strata masy ciała

między 80% a 89% TĘTNA MAKS. => doskonalenie wytrzymałości

> 90% TĘTNA MAKS. => poprawienie osiągów

POMIAR TĘTNA ZA POŚREDNICTWEM DŁONI:

Odradzamy czujniki mierzące tętno za pośrednictwem dłoni osobom korzystającym z rozruszników. Rozrusznik to bardzo czuły wyrób medyczny, który nie powinien znajdować się blisko jakichkolwiek urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Osoby, których dotyczy ta kwestia, powinny wcześniej skonsultować się z lekarzem.

Urządzenie do pomiaru tętna za pośrednictwem dłoni wskazuje tętno użytkownika w jednostce BPM (liczba uderzeń na minutę). W żadnym wypadku nie jest to wyrób medyczny. Urządzenie jest przeznaczone do sporadycznego lub regularnego użytku podczas każdego treningu, aczkolwiek nie w sposób ciągły. Należy pamiętać, że nawet podczas spoczynku tętno podlega stałym wahaniom. Zasada działania: Tętno jest mierzone przez dwie elektrody umieszczone po obu stronach kierownicy. Obie dłonie należy w tym samym czasie umieścić na czujnikach.

Dwie elektrody generują mikrosygnały (nieszkodliwy dla zdrowia prąd o bardzo małym natężeniu, równy jednej milionowej ampera), które przepływają przez ciało. Wahania tych mikrosygnałów odzwierciedlają rytm bicia serca. Rytm ten jest wyświetlany na konsoli w jednostce BPM.

Tętno liczone jest od wartości 60 BPM. Pomiary są filtrowane i uśredniane, aby wyświetlić uspójnioną wartość (filtrowanie i uśrednianie różnią się w zależności od producenta) z opóźnieniem jednej lub dwóch sekund.

Zalecamy:

- W trakcie ćwiczeń od czasu do czasu umieszczać dłonie na czujnikach na 5–10 sekund. Nie zalecamy ciągłego korzystania z czujników od początku do końca ćwiczeń.
- Czyszczenie/suszenie czujników po każdym użyciu.
- Zwilżyć dłonie, aby usprawnić pomiar.

SZYBKIE WŁĄCZANIE

- 1. Rozpocząć pedałowanie, aby włączyć konsolę i uruchomić trening.
- 2. Aby zmienić opór pedałowania, należy przekręcić pokrętło regulacji.
- 3. Aby zrobić przerwę, należy przestać pedałować.
- 4. Aby wznowić trening (w ciągu 5 minut od rozpoczęcia przerwy), wystarczy ponownie przystąpić do pedałowania.
- 5. Zakończyć trening w wybranym przez siebie momencie.
- 6. Konsola wyłącza się automatycznie po około 5 minutach braku aktywności.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

OPÓR:

W przypadku gdy różnice oporu w położeniu minimalnym i maksymalnym są niewielkie, należy sprawdzić, czy wyjęto podkładkę podczas umieszczania przewodu układu mechanicznego w mostku (patrz etapy montażu).

KONSOLA:

Jeżeli konsola się nie włącza, należy wymienić baterie. Jeżeli konsola działa tylko częściowo lub wyświetla się komunikat ERR, należy wyjąć baterie, odczekać 15 sekund, a następnie włożyć je ponownie. Jeżeli konsola się nie włącza po rozpoczęciu pedałowania lub jeżeli prędkość i odległość są nieczytelne, należy odłączyć konsolę i sprawdzić połączenia (kabel konsoli i połączenie wewnątrz mostka).

ODLEGŁOŚĆ:

Prędkość i odległość wyświetlane na konsoli są obliczane dla roweru z kołami o średnicy 20». Aby uzyskać prędkość 6 km/h lub 3,7 mi/h, należy wykonywać 60 obr./min (1 obrót na sekundę). Wartości te odpowiadają średnim wartościom dla roweru. Jeżeli wartości prędkości i odległości wydają się niespójne, należy przenieść rower i przestawić pierwszy przełącznik z tyłu konsoli na wartość km (kilometry) lub mi (mile), a drugi na wartość VM. Jeżeli wartości nadal będą niespójne, należy odłączyć konsolę i sprawdzić wykonane połączenia (kabel konsoli i połączenie wewnątrz mostka).

POMIAR TĘTNA ZA POŚREDNICTWEM DŁONI:

Patrz INSTRUKCJA: Odradzamy korzystanie z pomiaru tętna za pośrednictwem dłoni osobom korzystającym z rozruszników.

- Pomiary wykonywane są w trakcie ćwiczeń / w ruchu, dlatego sygnał często jest przerywany.

- Mierzone wartości nie są wyświetlane natychmiast, dlatego czasami należy poczekać.

- Suche dłonie osłabiają sygnał lub czasem prowadzą do przerwania sygnału. Zwilżyć dłonie, aby usprawnić pomiar.

- W razie wątpliwości co do wskazywanych wartości lub sygnału należy poprosić innego użytkownika o wykonanie pomiaru (w miarę możliwości).

- Brak pomiaru tętna: sprawdzić połączenie czujników z konsolą.

PEDAŁY:

Przykręcić lewy pedał PRZECIWNIE do ruchu wskazówek zegara.

HAŁAS:

1. Odkręcić pedały o 2 obroty, a następnie maksymalnie dokręcić.

2. Sprawdzić stabilność i w razie potrzeby poprawić (patrz część: POZIOMOWANIE ROWERU).

3. Regularnie sprawdzać, czy pokrętła regulacyjne są w odpowiedniej pozycji i dobrze dokręcone (patrz część: USTAWIENIA).

4. Regularnie sprawdzać, czy śruby montażowe są dobrze dokręcone (w tym nakrętki siodełka).

PRZECHOWYWANIE:

W przypadku dłuższego przechowywania należy wyjąć baterie z konsoli i umieścić urządzenie w czystym, suchym miejscu, w którym nie występują duże wahania temperatur. Jeżeli problem będzie się powtarzał, należy skontaktować się z serwisem marki Domyos (patrz informacje :dotyczące serwisu na ostatniej stronie).

WIĘCEJ INFORMACJI

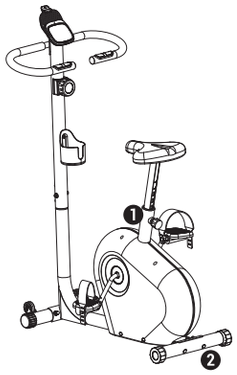
Należy wejść na stronę http://www.supportdecathlon.com/ i wybrać produkt, a następnie przejść do:

- Poradniki wideo dotyczące montażu
- Często zadawane pytania (pytania/odpowiedzi)
- Porady dotyczące konserwacji
- Poradniki wideo dotyczące napraw produktu
- Części zamienne dostępne do produktu

BEMUTATÁS

A kerékpározás nagyszerű tevékenység, amely javítja a szív és az érrendszer, valamint a tüdő működését, emellett formálja az egész testet is: erősíti a feneket, a combizmot, a térdhajlító izmot, a lábikrát, a hát alsó izmait és a hasi izmokat is. A kívánt eredmény eléréséhez javasoljuk, hogy a 120 szobakerékpárt hetente 1-3 alkalommal, alkalmanként 20 perc és 1 óra közötti időtartamon keresztül használja. A termék pedálellenállása mechanikusan szabályozható. Ezért működtetéséhez nem szükséges elektromos áram.

BEÁLLÍTÁSOK



FIGYELEM: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szállnia az eszközről.

1. ÜLÉSSZINT BEÁLLÍTÁSA :

A hatékony edzéshez az ülést megfelelő magasságba kell állítani. Pedálozáskor a térdeinek enyhén hajlítva kell lennie akkor is, amikor a pedál a legalacsonyabb pozícióban van. A nyereg beállításához csavarja ki a beállítókereket néhány csavarással, anélkül, hogy teljesen eltávolítaná azt, és húzza meg a fejet a nyeregcső csapjának kioldásához. Állítsa be az ülést a megfelelő magasságba, engedje el a beállító kereket a nyeregcső egyik beállító nyílásába, majd teljesen húzza meg. FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot visszaállesztette a nyeregcső egyik nyílásába, és teljesen meghúzta. Soha ne lépje túl a csövön feltüntetett maximális magasságot.

2. A KERÉKPÁR SZINTREHOZATALA:

Ha a kerékpár instabil, akkor a hátsó lábakon forgassa el a cső zárósapkáját.

TESTTARTÁS A KERÉKPÁRON

A testtartás az a testhelyzet, amelyet az edzés során fel kell vennie. Fontos, hogy ezt betartsa, így az edzés során nem éri Önt sem sérülés, sem más ártalom.

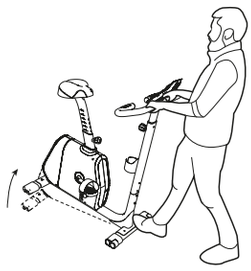
1. KÖNNYŰ FELSZÁLLÁS

A csapataink egy olyan alacsony vázzal rendelkező kerékpárt terveztek, amely lehetővé teszi, hogy anélkül tudjon felszállni rá, hogy fel kelljen emelnie a lábát és így esetleg ártson magának.

2. EGYENES HÁT

A szobakerékpárt úgy alakítottuk ki, hogy Ön kerékpározás közben biztonságos testtartást vehessen fel, azaz egyenes háttal, előre nézve kerékpározhasson.

MOZGATÁS



Álljon a termék elejéhez, húzza maga felé a kormányt úgy, hogy a görgők a padlón maradjanak. Fontos, hogy eközben egyenesen tartsa a hátát. Amikor mozgatja a kerékpárt, a legtöbb erőfeszítést a karjával és a lábaival kell végeznie.

KONZOL

A konzol számos lehetőséget nyújt a sokoldalú edzéshez. Az alábbiakban megtalál minden utasítást a konzol egyszerű használatához.

Kijelzés és gomb

- A sebesség kijelzése (km/óra vagy mérföld/óra)
- A megtett távolság kijelzése (km vagy mérföld)
- Az elégetett kalóriák kijelzése (Kcal)
- Az edzés időtartamának kijelzése (MM:SS)
- MODE (ÜZEMMÓD) gomb.

Funkciók

- Sebesség: A funkció lehetővé teszi a sebesség becsült értékének km/órában (kilométer per órában) vagy mérföld/órában (mérföld per órában) történő kijelzését attól függően, hogy a konzol hátulján található kapcsoló hogy van beállítva.
- Távolság: A funkció lehetővé teszi a távolság becsült értékének km-ben (kilométerben) vagy mérföldben (mérföldben) történő kijelzését attól függően, hogy a konzol hátulján található kapcsoló hogy van beállítva.
- Időtartam: A funkció az edzés megkezdése óta eltelt időt jelzi ki perc: másodpercben (MM: SS).
- Kalóriák: A funkció kijelzi az edzés megkezdése óta elégetett kalóriák becsült értékét.

Pedálozáskor a konzol automatikusan bekapcsol.

A konzol AUTOSCAN üzemmódban kapcsol be. Ebben az üzemmódban a konzol 5 másodpercenként jelzi ki a fenti funkciók 4 információját. A MODE (ÜZEMMÓD) gomb megnyomásával Ön kiválaszthatja azt az információt, amelyet folyamatosan szeretne megjeleníttetni. Ezzel Ön együttal kikapcsolja az AUTOSCAN üzemmódot. Az AUTOSCAN üzemmód újbóli bekapcsolásához nyomja meg a MODE (ÜZEMMÓD) gombot.

Beállítások a konzol hátulján

- Készüléktípus-választó kurzor. VM (mágneses kerékpár)/VE (ellipszisjáró).
- A TÁVOLSÁG mértékegységét kiválasztó kurzor: KM (kilométer)/MI (mérföld).

Nullázás

- 5 perc inaktivitás után automatikusan készenléti üzemmódba kapcsol.
- Készenléti üzemmódba kapcsoláskor a kijelzett adatok nullázódnak (az adatokat nem menti a rendszer).
- A konzol elemeinek eltávolításával, majd visszahelyezésével.

Elemek behelyezése/cseréje

A konzol elemtartójára nem szerelhető zárófedél.

1 Távolítsa el a konzolt a helyéről.

2 Tegyen 2 db AAA (1,5 V) elemet a konzol hátulján található, erre szolgáló helyre.

3 Bizonyosodjon meg az elemek megfelelő elhelyezéséről, és hogy tökéletesen érintkeznek a rugókkal.

PULZUSSZÁM MÉRÉSE

Maximális pulzusszámítás (max HR):

Nőknek : 226 – kor.

Férfiaknak : 220 – kor.

A tapasztalat alapján mért beállítás :

Állítsa 10-re kezdők és tapasztalatlan emberek számára.

A rekreációs sportolók tartsák magukat a fenti táblázathoz.

Csökkentse 10-el rendszeresen sportolók számára.

Max pulzusszám, egy célhoz igazítva:

MAX szívverés igénybevételi fázis

60 és 69% között => könnyed edzés

70 és 79% között => súlycsökkentés

80 és 89% között => állóképesség javítás

> 90% => teljesítményjavítás

PULZUSSZÁMMÉRÉS KÉZEN (HAND-PULSE):

A hand-pulse használata nem javasolt azok számára, akiknek pacemaker van beültetve, mivel ezt a rendkívüli érzékenységű orvostechnikai eszközt távol kell tartani minden elektromos és elektronikus készüléktől. Akiket ez érint, forduljanak tanácsért orvosukhoz.

A hand-pulse technológia kijelzi a felhasználó pulzusszámát BPM (szívverés per perc) mértékegységben. Semmilyen esetben sem orvostechnikai eszköz. Alkalmi vagy rendszeres, azonban nem folyamatos használatra készült. Emlékeztetőül: nyugalmi állapotban is folyamatosan változó a pulzusszám. Működési elv: A szívverést a kormány mindkét oldalán elhelyezett egy-egy elektróda érzékeli. Ezért a két kezet egyszerre kell a két érzékelőre helyezni.

A két elektróda mikroáramot bocsát ki, amely bejárja a testet. A mikroáram az egészségre nem jelent veszélyt, mivel nagyon gyenge (egy milliomodrésznyi amper erősségű). A mikroáram változásai a szívverés változásait tükrözik. Ezt a visszatükrözött változást továbbítja a készülék a konzol felé, amely BPM-ben (szívverés per percben) jelzi azt ki.

60 BPM-en indul, majd megszűri a rendszer, és a mért értékeket átlagolva a legkoherensebb értéket jelzi ki (a szűrés és az átlagolás gyártónként eltérő lehet) egy vagy két másodperc eltéréssel.

Javasoljuk, hogy:

- edzés közben ne állandóan (ne az elejétől a végéig tartsa ott), csak időnként tegye 5-10 másodpercre mindkét kezét az érzékelőkre.
- minden egyes használat után dörzsölje meg/törölje szárazra az érzékelőket.
- nedvesítse be a kezét a pontosabb mérés érdekében.

GYORS INDÍTÁS

- 1. A konzol bekapcsolásához és az edzés megkezdéséhez kezdjen el pedálozni.
- 2. A pedálozás nehézségi fokának beállításához forgassa el a beállítógombot.
- 3. Ha szünetet szeretne tartani, hagyja abba a pedálozást.
- 4. Az edzés folytatásához (a szünet kezdetétől számított legfeljebb 5 percen belül) kezdjen újra pedálozni.
- 5. Fejezze be az edzést, amikor akarja.
- 6. A konzol kb. 5 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

HIBAELHÁRÍTÁS

PEDÁLELLENÁLLÁS:

Ha a legkisebb és a legnagyobb pedálellenállás közötti különbség elenyésző, ellenőrizze, hogy a kormányszárból a mechanikai kábel összeszerelésekor eltávolította a betétet (lásd az összeszerelés lépéseit).

KONZOL:

Ha a konzol nem kapcsol be, cserélje ki az elemeket újakra. Ha a kijelzés csak részben jelenik meg, vagy az „ERR" feliratot jelzi ki a konzol, vegye ki az elemeket, várjon 15 másodpercet, majd tegye vissza őket. Ha pedálozáskor a konzol nem kapcsol be, vagy ha a sebesség és a távolság egymáshoz képest nem tűnik valósághűnek, húzza ki és ellenőrizze a csatlakozásokat (a konzol kábelét és a kormányszáron belüli csatlakozást).

TÁVOLSÁG:

A kijelzett sebesség és távolság 20 hüvelykes kerékpárkerékhez vannak számítva. 60 RPM (1 fordulat per perc) eléréséhez körülbelül 6 km/óra vagy 3,7 mérföld/óra sebességgel kell pedálozni. Ezek az értékek a kerékpározási átlagértékeknek felelnek meg. Ha a sebesség és a távolság értéke egymáshoz képest nem tűnik valósághűnek, a konzol hátulján állítsa a kurzort a km (kilométer) vagy Mi (mérföld) értékre, a másik kurzort pedig a „VM" (mágneses kerékpár) jelölésre. Ha az értékek továbbra sem valósághűek, húzza ki és ellenőrizze a csatlakozásokat (a konzol kábelét és a kormányszáron belüli csatlakozást).

PULZUSSZÁMMÉRÉS KÉZEN (HAND-PULSE):

Kérjük, tájékozódjon az „ÚTMUTATÓ"-ban: A hand-pulse használata nem javasolt azok számára, akiknek pacemaker van beültetve.

- A mérés edzés/mozgás közben történik, ezért gyakran szünetel a jel.

- A mért értékeket nem valós időben, néha jelentős késéssel jelzi ki a rendszer.

- Ha száraz a keze, gyengébb a jel, vagy időnként szünetel. A pontosabb mérés érdekében nedvesítse be a kezét.

- Ha kétsége támad az értékeket vagy a jelet illetően, lehetőség szerint próbáltassa ki a készüléket egy másik felhasználóval.

- Nem méri a pulzusszámot: ellenőrizze a hand-pulse érzékelők csatlakozását a konzollal.

PEDÁLOK:

A bal pedált az óramutató járásával ELLENTÉTES irányban csavarja be.

ZAJ:

1 Engedjen rajtuk 2 fordulatnyit, majd csavarja be teljesen a pedálokat.

2 Ellenőrizze a stabilitásukat, szükség esetén korrigáljon rajta (lásd: A KERÉKPÁR SZINTREHOZATALA).

3 Rendszeresen ellenőrizze a beállítócsavarok megfelelő helyzetét és meghúzását (lásd: BEÁLLÍTÁSOK).

4 Rendszeresen ellenőrizze a rögzítőcsavarok megfelelő meghúzását (a nyereganyákat is beleértve).

TÁROLÁS:

Hosszú távú tárolás esetén távolítsa el az elemeket a konzolból, és tegye a készüléket tiszta, száraz, a hirtelen hőmérséklet-ingadozástól védett helyre. Amennyiben a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalon: vevőszolgálat).

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

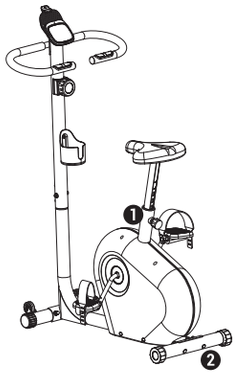
Menjen a http://www.supportdecathlon.com/ oldalra, válassza ki a terméket, és megtalálja a következőket:

- Összeszerelési útmutató videó formájában
- GYIK (kérdések/válaszok)
- Karbantartási utasítások
- Oktatóvideók a termék javításához
- A termékhez elérhető alkatrészek

DOMYOS EB 140

Ciclismul este o excelentă activitate care vă va permite să vă creşteţi capacităţile cardiovasculare şi respiratorii, tonificându-vă în acelaşi timp întregul corp:în special muşchii fesieri, cvadricepşi, ischio-jambieri, gambele, muşchii lombari şi abdominali.Cu această bicicletă de apartament 120, vă recomandăm să exersaţi între 1 - 3 ori pe săptămână, de la 20 min până la 1 h pentru a obţine rezultatele scontate. Acest produs este echipat cu un reglaj mecanic al distanţei. Nu este, aşadar, necesar să se conecteze la alimentarea electrică pentru a funcţiona.

REGLAJE



AVERTISMENT:este necesar să coborâţi de pe bicicletă pentru a realiza reglajele.

1. REGLAREA ÎNĂLŢIMII ŞEII:

Pentru exersare eficientă, şaua trebuie să fie la înălţimea corectă, adică atunci când pedalaţi genunchii trebuie să fie uşor îndoiţi în momentul în care pedalele sunt în poziţia cea mai joasă.Pentru a regla şaua, deşurubaţi rotiţa câteva tururi fără să o scoateţi complet şi trageţi de capul acesteia pentru a dezangaja cuiul din tija şeii.Reglaţi apoi scaunul la înălţimea potrivită, eliberaţi rotiţa într-una dintre găurile de reglare ale tijei şeii şi apoi strângeţi la maximum.AVERTISMENT:Asiguraţi-vă că aşezaţi la loc butonul într-una dintre găurile tijei şi îl strângeţi la maximum.Nu depăşiţi niciodată înălţimea maximă indicată pe tijă.

2. ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI:

În cazul instabilităţii bicicletei, rotiţi extensiile picioarelor din spate pe tub.

POSTURĂ PE BICICLETA DE APARTAMENT

Postura este poziţia corpului care trebuie adoptată în timpul exersării.Este important să o respectaţi pentru a nu vă răni sau a vă face rău în timpul sesiunilor.

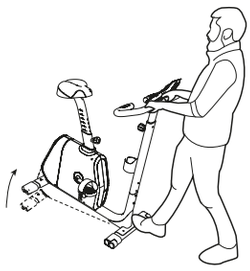
1. URCARE UŞOARĂ PE BICICLETĂ

Echipele noastre au conceput o bicicletă de apartament cu un cadru jos, care vă permite să urcaţi pe el fără să trebuiască să ridicaţi piciorul şi să vă puteţi răni.

2. SPATE DREPT

Această bicicletă de apartament a fost concepută pentru a permite o poziţie sigură în exersare, adică pentru a permite fiecărei persoane să exerseze sistematic cu spatele drept şi privirea înainte.

DEPLASARE



Aşezaţi-vă în faţa produsului, trageţi de ghidon spre dumneavoastră în timp ce menţineţi roţile de deplasare pe sol. Este important să menţineţi spatele drept în timpul acestei mişcări. Atunci când deplasaţi bicicleta dumneavoastră de apartament, trebuie să exercitaţi o forţă în principal asupra braţelor şi gambelor.

CONSOLA

Consola dumneavoastră vă propune numeroase funcţii pentru a vă îmbogăţi exerciţiile. Veţi găsi mai jos toate indicaţiile pentru a utiliza uşor consola.

Afişaj şi buton

- Afişajul vitezei (km/h sau mi/h)
- Afişajul distanţei parcurse (km sau mi)
- Afişajul caloriilor consumate (Kcal)
- Afişajul timpului de antrenament (MM:SS)
- Buton MODE.

Funcţii

- Viteză: Această funcţie permite indicarea unei viteze estimate în km/h (kilometri pe oră) sau în mi/h (mile pe oră), în funcţie de poziţia întrerupătorului de pe spatele consolei.
- Distanţă: Această funcţie permite indicarea unei distanţe estimate în km (kilometri) sau în mi (mile), în funcţie de poziţia întrerupătorului de pe spatele consolei.
- Timp: Această funcţie indică timpul scurs de la începutul exerciţiului în minute: Secunde (MM: SS).
- Calorii: Această funcţie afişează o estimare a caloriilor consumate de la începutul exerciţiului.

Consola dumneavoastră se aprinde automat din momentul începerii pedalării.

Modul AUTOSCAN este lansat implicit în momentul aprinderii consolei. Acest mod permite defilarea succesivă o dată la 5 secunde a tuturor celor 4 informaţii ale funcţiilor de mai sus. Apăsaţi pe butonul MODE pentru a selecta informaţiile pe care doriţi să le menţineţi afişate şi pentru a dezactiva modul AUTOSCAN. Apăsaţi pe butonul MODE pentru a activa din nou modul AUTOSCAN.

Reglajele de pe spatele consolei

- Cursor de selecţie a tipului de aparat. VM (bicicletă magnetică / VE (bicicletă eliptică).
- Cursor de selecţie a unităţii de măsură a DISTANŢEI: KM (kilometri) / MI (mile).

Readucere la zero

- Intrare în repaus automată după 5 minute de inactivitate.
- Indicaţiile revin la zero în momentul intrării în starea de repaus (nu se memorează datele).
- Prin scoaterea şi reintroducerea bateriilor consolei.

Introducerea/schimbare bateriilor

Consola nu este concepută pentru a susţine capacul de închidere a compartimentului de baterii.

1 Scoateţi consola din suportul ei.

2 Aşezaţi cele 2 baterii de tip AAA (1,5 V) în locaşul prevăzut în acest sens pe spatele consolei.

3 Asiguraţi-vă că bateriile sunt corect poziţionate şi fac contact perfect cu arcurile.

EVALUAREA FRECVENŢEI CARDIACE

Calculul fecvenţei cardiace maxime (FC max):

Pentru femei: 226 - vârsta.

Pentru bărbaţi: 220 - vârsta.

Adaptarea în ceea ce priveşte nivelul de practicare:

Adăugaţi +10 pentru începători, persoane neantrenate.

Rămâneţi la calculul de bază de mai sus pentru cei care practică ocazional.

Măriţi -10 pentru cei care practică regulat.

FC max, în legătură cu obiectivul:

Faza de recuperare a FCMAX

între 60% şi 69% din FC MAX => refacerea formei în ritm relaxat

între 70% şi 79% din FC MAX => pierdere în greutate

între 80% şi 89% din FC MAX => îmbunătăţirea anduranţei

> 9 % FC MAX => îmbunătăţirea performanţei

MĂSURAREA FRECVENŢEI CARDIACE LA NIVELUL MÂINILOR (HAND-PULSE):

Nu recomandăm utilizarea sistemelor hand-pulse pentru persoanele care poartă un stimulator cardiac, un aparat medical de sensibilitate extremă care trebuie să fie protejat de orice dispozitiv electric şi electronic aflat în apropiere.Pentru persoanele vizate, avem rugămintea să consulte personalul medical în legătură cu acest subiect.

Tehnologia hand-pulse permite să se primească o indicaţie în legătură cu ritmul inimii utilizatorului în BPM (bătăi pe minut).În nici un caz nu este un dispozitiv medical.Este conceput pentru o utilizare punctuală sau regulată în cursul fiecărei utilizări şi nu în mod continuu.Vă reamintim că şi în perioadele de repaus există în permanenţă variaţii ale frecvenţei cardiace.Principiu de funcţionare:Ritmul cardiac este captat de cei doi electrozi situaţi de o parte şi de alta a ghidonului.Trebuie, aşadar, să poziţionaţi ambele mâini în acelaşi timp pe cei doi senzori.

Cei doi electrozi emit un microcurent care parcurge corpul, curent inofensiv pentru sănătate deoarece este foarte slab (o milionime de amper). Variaţiile acestui microcurent sunt o reflectare a ritmului cardiac.Această reflectare este retransmisă pe consolă ca BPM.

Indicaţia iniţială este de à 60 BPM, apoi este filtrată şi măsurătorile sunt calculate în medie pentru a afişa cea mai bună coerenţă a valorii (filtrarea şi calcularea mediei diferă în funcţie de producători) cu un decalaj de una sau două secunde.

Recomandările noastre:

- Poziţionaţi mâinile între 5 şi 10 secunde din când în când în timpul sesiunii şi nu utilizaţi non-stop de la început până la sfârşit.
- Frecaţi/uscaţi senzorii după fiecare utilizare.
- Umeziţi mâinile pentru a îmbunătăţi măsurarea.

PORNIRE RAPIDĂ

- 1. Începeți să pedalați pentru a porni consola și a începe sesiunea.
- 2. Pentru a regla dificultatea de pedalare, răsuciți roata de reglare.
- 3. Pentru a face o pauză, opriți pedalarea.
- 4. Pentru a relua sesiunea (în limita de 5 minute după începutul pauzei), reluați pedalarea.
- 5. Opriți sesiunea când doriți.
- 6. Consola se stinge automat după aproximativ 5 minute de inactivitate.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

REZISTENȚĂ:

În cazul în care variația rezistenței este foarte redusă între prima rezistență și cea maximă, verificați dacă ați retras cala în timpul asamblării cablului mecanic în tubul de putere (a se vedea etapele de asamblare).

CONSOLĂ:

Dacă consola nu se aprinde, schimbați bateriile cu altele noi.Dacă afișarea este parțială sau se afișează „ERR" pe consolă, scoateți bateriile, așteptați 15 secunde și apoi reintroduceți-le. Dacă consola nu se aprinde în urma pedalării sau în cazul în care viteza și distanța par incoerente, deconectați, apoi verificați conexiunile pe care le-ați efectuat (cablul consolei și conexiunea din intriorul tubului de putere).

DISTANȚA:

Viteza și distanța afișate sunt calculate pentru o roată de bicicletă de 20» .Trebuie să obțineți pentru 60 RPM (1 tură pe secundă) în jur de 6 km/h sau 3,7 mi/h. Aceste valori corespund unor valori medii ale bicicletei.În cazul în care valorile vitezei și distanței par incoerente, deplasați și poziționați cursorul de pe spatele consolei la Km (kilometri) sau Mi (mile) și celălalt cursor la „VM".Dacă incoerența persistă, deconectați, apoi verificați conexiunile pe care le-ați efectuat (cablul consolei și conexiunea din interiorul tubului de putere).

MĂSURAȚI FRECVENȚA CARDIACĂ CU MÂINILE (HAND-PULSE):

Vă rugăm să consultați broșura „INSTRUCȚIUNI": Nu vă recomandăm utilizarea hand-pulse pentru persoanele care poartă un stimulator cardiac.

- Măsurători în cursul sesiunii/în mișcare, deci semnalul este adesea întrerupt.
- Afișajul valorilor măsurate nu este instantaneu, așadar uneori pot apărea decalaje importante.
- Mâinile uscate determină o scădere a semnalului sau uneori o întrerupere a semnalului. Umeziți mâinile pentru a îmbunătăți măsurarea.
- Dacă aveți dubii în ceea ce privește valorile sau semnalul, solicitați testarea cu un alt utilizator, dacă este posibil.
- Nu se măsoară frecvența: verificați conexiunile Hand-Pulse cu consola.

PEDALE:

Pentru a înșuruba pedala din stânga, întoarceți în sens INVERS acelor de ceasornic.

ZGOMOT:

1 Deșurubați 2 tururi și apoi înșurubați pedalele la maximum.

2 Verificați stabilitatea și corectați dacă este necesar (a se vedea paragraful: ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI).

3 Verificați în mod regulat ca rotițele de reglare să fie bine poziționate și înșurubate (a se vedea paragraful: REGLAJE).

4 Verificați în mod regulat dacă șuruburile de asamblare sunt bine strânse (inclusiv piulițele de la șa).

DEPOZITARE:

Pentru depozitare de lungă durată, scoateți bateriile consolei și poziționați aparatul într-un loc curat, uscat și cu diferențe de amplitudine termică reduse.Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați serviciul după vânzare Domyos (conf. ultimei pagini: service după vânzare).

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

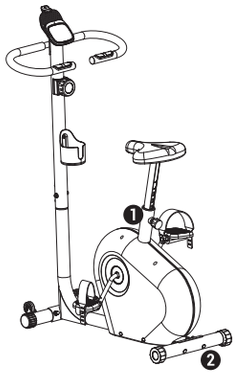
Conectați-vă pe http://www.supportdecathlon.com/, selectați produsul dumneavoastră și găsiți:

- Videoclipul de montare
- FAQ (întrebări/răspunsuri)
- Recomandări de întreținere
- Videoclipuri cu instrucțiuni pentru a vă repara produsul
- Piese detașate disponibile pentru produsul dumneavoastră

INFORMÁCIE

Cyklistika je vynikajúca aktivita, ktorá vám umožní zvýšiť vaše kardiovaskulárne a respiračné schopnosti, a zároveň vám posilní celé telo: zadok, kvadricepsy, sedacie a podkolenné svaly, lýtka, bedrové a brušné svaly v ťažisku. S týmto stacionárnym bicyklom 120 vám odporúčame trénovať 1 až 3-krát týždenne, od 20 minút do 1 hodiny, aby ste dosiahli požadované výsledky. Tento výrobok je vybavený mechanickým nastavením odporu. Aby to fungovalo, nie je potrebné ho pripojiť k elektrine.

NASTAVENIA



UPOZORNENIE: Pre akoukoľvek zmenou nastavení musíte zísť dolu z bicykla.

1. NASTAVENIE SEDADLA:

Aby bolo cvičenie účinné, musí byť sedadlo v správnej výške, čo znamená, že počas pedálovania musia byť kolená mierne ohnuté v okamihu, keď sú pedále v najnižšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, odskrutkujte gombík o niekoľko otáčok bez toho, aby sa úplne vytiahol a vytiahnite hlavu, aby sa kolík na rúre sedadla uvoľnil. Potom nastavte sedadlo do správnej výšky, uvoľnite gombík v jednom z nastavovacích otvorov sedadlovej rúry, a potom ho znova utiahnite na maximum. UPOZORNENIE: Uistite sa, že ste tlačidlo vrátili späť do jedného z otvorov v sedadlovej rúre a dotiahnite ho čo najviac. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku uvedenú na rúre.

2. NAROVNANIE BICYKLA:

V prípade nestability bicykla otočte násadky zadných nôh na rúre.

DRŽANIE TELA NA STACIONÁRNOM BICYKLI

Držanie tela je poloha tela, ktorú si treba osvojiť počas používania. Je dôležité ju dodržiavať tak, aby ste sa neporanili ani si neublížili počas tréningov.

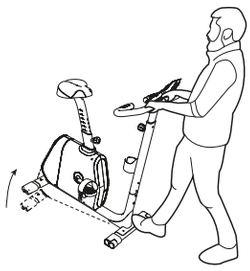
1. ĽAHKÝ PRESAH

Naše tímy navrhli stacionárny bicykel s nízkym rámom, ktorý vám umožní vyliezť naň bez toho, aby ste museli zdvíhať nohu a poraniť sa pri tom.

2. VZPRIAMENÝ CHRBÁT

Tento stacionárny bicykel bol navrhnutý tak, aby vám počas cvičenia umožňoval bezpečnú polohu, to znamená, že umožňuje každému cvičiť systematicky so vzpriameným chrbtom a zrakom upreným priamo pred seba.

PRENÁŠANIE



Stojte na prednej strane produktu, potiahnite riadidlá smerom k sebe a pritom podržte kolieska na podlahe. Je dôležité, aby ste si počas tohto pohybu udržali rovný chrbát. Pri presune bicykla musíte vyvinúť silu predovšetkým na ruky a nohy.

OVLÁDACÍ PANEL

Ovládací panel ponúka množstvo funkcií na vylepšenie tréningu. Nižšie nájdete všetky pokyny na jednoduché používanie prístroja.

Displej a tlačidlo

- Zobrazenie rýchlosti (km/h alebo mi/h)
- Zobrazenie prejdenej vzdialenosti (km alebo mi)
- Zobrazenie spálených kalórií (Kcal)
- Zobrazenie času tréningu (MM:SS)
- Tlačidlo REŽIMU (MODE).

Funkcie

- Rýchlosť: Táto funkcia sa používa na označenie odhadovanej rýchlosti v km/h (kilometre za hodinu) alebo mi/h (míle za hodinu) v závislosti od polohy prepínača na zadnej strane ovládacieho panela.
- Vzdialenosť: Táto funkcia sa používa na označenie odhadovanej vzdialenosti v km (kilometroch) alebo mi (míľach) v závislosti od polohy prepínača na zadnej strane ovládacieho panela.
- Čas: Táto funkcia zobrazuje uplynutý čas od začiatku cvičenia v minútach: Sekundy (MM : SS).
- Kalórie : Táto funkcia zobrazuje odhad spálených kalórií od začiatku cvičenia.

Ovládací panel sa automaticky zapne, keď začnete šliapať.

Po zapnutí ovládacieho panela sa predvolene nastaví režim automatického prehliadania (AUTOSCAN). Tento režim postupne každých 5 sekúnd posúva 4 informácie o vyššie uvedených funkciách. Stlačením tlačidla REŽIM vyberte informácie, ktoré chcete zmraziť, a vypnite režim AUTOSCAN. Stlačením tlačidla REŽIM znova aktivujte režim AUTOSCAN.

Nastavenia na zadnej strane ovládacieho panela

- Posuvník na výber typu zariadenia. VM (magnetický bicykel/VE (eliptický bicykel)).
- Posuvník výberu mernej jednotky VZDIALENOSTI: km (kilometre) / mi (míle).

Vynulovať

- Automatický pohotovostný režim po 5 minútach nečinnosti.
- Označenie sa vynuluje v pohotovostnom režime (bez uloženia údajov).
- Vybratím a výmenou batérií v ovládacom panele.

Vloženie/výmena batérií

Ovládací panel nie je navrhnutý na uzatvárací kryt priestoru na batériu.

1 Vyberte ovládací panel z držiaka.

2 Vložte 2 AAA batérie (1,5 V) na miesto určené na tento účel na zadnej strane ovládacieho panela.

3 Uistite sa, či sú batérie správne vložené a či majú potrebný kontakt s pružinami.

VYHODNOTENIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Výpočet maximálnej tepovej frekvencie (TF max.):	TF max., v spojení s cieľom:
Ženy: 226 - vek.	zotavovacia fáza SF MAX
Muži: 220 - vek.	medzi 60 % a 69 % SF MAX => mierne zotavenie
Prispôsobenie podľa úrovne používateľa:	medzi 70 % a 79 % SF MAX => znižovanie hmotnosti
Pridať +10 v prípade začiatočníkov, netrénovaných osôb.	medzi 80 % a 89 % SF MAX => zlepšovanie výdrže
Zostať na vyššie uvedenom základnom výpočte v prípade príležitostných používateľov.	> 90 % SF MAX => zlepšovanie výkonu
Odobrať -10 v prípade pravidelných používateľov.	

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE CEZ RUKY (RUČNÝ PULZ):

Neodporúčame používať ručný pulz u ľudí, ktorí majú kardiostimulátor, zdravotnícke zariadenie s extrémnou citlivosťou, ktoré sa má chrániť pred akýmkoľvek blízkym elektrickým a elektronickým zariadením. Ak sa vás to týka, obráťte sa s týmto problémom na zdravotníckeho odborníka.

Technológia ručného pulzu poskytuje údaj srdcového tepu používateľa v BPM (úderoch za minútu). V žiadnom prípade to nie je zdravotnícka pomôcka. Toto zariadenie je určené na príležitostné alebo pravidelné používanie pri každom použití, no nie nepretržite. Pripomíname, že dokonca aj v pokoji sú zmeny srdcovej frekvencie nepretržité. Princíp funkcie: Tep srdca je zachytený dvoma elektródami na oboch stranách riadidiel. Preto je potrebné umiestniť obe ruky súčasne na obidva snímače.

Obe elektródy emitujú mikroprúd, ktorý prechádza telom, prúd neškodný pre zdravie, pretože je veľmi nízky (milióntina ampéra), striedanie tohto mikroprúdu predstavuje odraz tepu srdca. Tento odraz sa opätovne prenáša na ovládací panel v BPM.

Začína na 60 BPM, potom sa filtruje a merania sú spriemernené za účelom zobrazenia najlepšej konzistencie hodnoty (filtrovanie a spriemerovanie sa líši podľa výrobcov) s posunom jednej alebo dvoch sekúnd.

Odporúča sa:

- V priebehu cvičenia z času na čas položte ruky na 5 až 10 sekúnd, no zariadenie nepoužívajte od začiatku do konca relácie.
- Po každom použití vyšúchajte/vysušte snímače.
- Na zlepšenie merania si navlhčite ruky.

RÝCHLY ŠTART

- 1. Začnite pedálovať, čím sa spustí ovládací panel a relácia.
- 2. Ak chcete nastaviť obtiažnosť pedálovania, otočte nastavovacie koliesko.
- 3. Ak si chcete oddýchnuť, prestaňte pedálovať.
- 4. Ak chcete pokračovať v relácii (do 5 minút od začiatku prestávky), začnite znova pedálovať.
- 5. Zastavte reláciu, kedykoľvek budete chcieť.
- 6. Ovládací panel sa automaticky vypne asi po 5 minútach nečinnosti.

DIAGNOSTIKA ANOMALÍÍ

ODPOR:

V prípade, že kolísanie odporu je veľmi malé od prvého po maximálny odpor, skontrolujte, či ste pri montáži mechanického kábla do nosnej tyče odstránili vložku (pozri kroky montáže).

Ovládací panel:

Ak sa ovládací panel nezapne, vymeňte batérie za nové. Ak displej zobrazuje len čiastočne alebo sa na ovládacom paneli zobrazuje „ERR", vyberte batérie, počkajte 15 sekúnd, a potom ich znova dajte dnu. Ak sa ovládací panel nezapne pri šliapaní alebo ak sa rýchlosť a vzdialenosť zdajú byť nekonzistentné, odpojte ju, a potom skontrolujte pripojenia (kábel ovládacieho panela a pripojenie vo vnútri nosnej rúry).

VZDIALENOSŤ:

Zobrazená rýchlosť a vzdialenosť sa vypočítajú vzhľadom na 20-palcové koleso bicykla. Na 60 otáčok za minútu (1 otáčka za sekundu) musíte dosiahnuť rýchlosť okolo 6 km/h alebo 3,7 mi/h. Tieto hodnoty zodpovedajú priemerným hodnotám na bicykli. V prípade, že sa hodnoty rýchlosti a vzdialenosti zdajú byť nekonzistentné, prestavte ich a umiestnite kurzor na zadnú stranu ovládcieho panela na km (kilometre) alebo mi (míle) a ďalší kurzor na „VM". Ak nesúlad pretrváva, odpojte a skontrolujte pripojenia (kábel ovládacieho panela a pripojenie vo vnútri nosnej rúry).

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE CEZ RUKY (RUČNÝ PULZ):

Prečítajte si „POKYNY": Neodporúčame používať ručný pulz u ľudí s kardiostimulátorom.

- Merania pri cvičení/pohybe, pri ktorom je signál často prerušovaný.
- Zobrazenie nameraných hodnôt nie je okamžité, takže je niekedy značný posun.
- Suché ruky spôsobujú zníženie signálu alebo niekedy aj prerušenie signálu. Na zlepšenie merania si navlhčite ruky.
- Ak máte pochybnosti o hodnotách alebo signále, požiadajte o otestovanie iného používateľa, ak je to možné.
- Žiadne meranie frekvencie: skontrolujte pripojenia ručného pulzu s ovládacím panelom.

PEDÁLE:

Ak chcete pritiahnuť ľavý pedál, dbajte na to, aby ste ho otáčali v PROTISMERE hodinových ručičiek.

HLUK:

1 Odskrutkujte pedále o 2 otáčky, a potom ich pritiahnite na maximum.

2 Skontrolujte stabilitu a v prípade potreby ju napravte (pozri odsek: NAROVNANIE BICYKLA).

3 Pravidelne kontrolujte, či sú nastavovacie gombíky správne umiestnené a dotiahnuté (pozri odsek: NASTAVENIA).

4 Pravidelne kontrolujte, či sú montážne skrutky dobre utiahnuté (vrátane matíc sedadla).

SKLADOVANIE :

Pri dlhodobom skladovaní vyberte z ovládacieho panela batérie a umiestnite zariadenie na čisté a suché miesto s pomalými výkyvmi v teplotných amplitúdach. Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznícky servis spoločnosti Domyos (pozri poslednú stránku :zákazníckeho servisu).

ĎALŠIE INFORMÁCIE

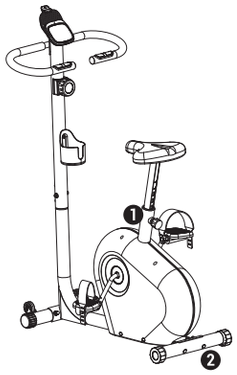
Prihláste sa na stránke http://www.supportdecathlon.com/, vyberte svoj produkt a vyhľadajte:

- Video s montážou
- FAQ (otázky / odpovede)
- Odporúčania na údržbu
- Inštruktážne videá na opravu produktu
- Dostupné náhradné diely k tomuto produktu

ZÁKLADNÍ POPIS

Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňuje celé tělo: hýžďové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, svaly zadní strany stehen, lýtka a střed těla – břišní a zádové svaly. Abyste dosáhli požadovaných výsledků, doporučujeme vám jezdit na rotopedu 120 jednou až třikrát týdně, a to 20 minut až 1 hodinu. Výrobek je vybaven mechanickým regulátorem obtížnosti. Není tedy třeba ho připojovat do elektrické sítě, aby fungoval.

NASTAVENÍ



UPOZORNĚNÍ: Při jakémkoli nastavování musí z rotopedu uživatel vždy slézt.

1. NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Aby bylo cvičení efektivní, je důležité správně nastavit výšku sedla – když je pedál při šlapání v nejnižší pozici, musí být kolena lehce pokrčená. Pro nastavení výšky sedla povolte o pár otáček kolečko pod sedlem, neodšroubovávejte ho však úplně, jen povytáhněte hlavici, aby se uvolnil klínek v sedlové trubici. Nastavte sedlo do správné výšky, posuňte kolečko do příslušného otvoru pro nastavení výšky v sedlové trubici a utáhněte ho na doraz. UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že je kolečko správně umístěno v jednom z otvorů v sedlové trubici a že je dobře zašroubováno. Nikdy nepřekračujte maximální povolenou výšku sedla, která je vyznačena na trubici.

2. NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU:

Pokud není rotoped stabilní, pootočte koncovkami na zadní podpěrné trubici.

DRŽENÍ TĚLA NA ROTOPEDU

Držení těla na rotopedu stanovuje, v jaké poloze je ideální na stroji cvičit. Toto držení těla je důležité dodržovat, abyste se při cvičení nezranili nebo si jinak neublížili.

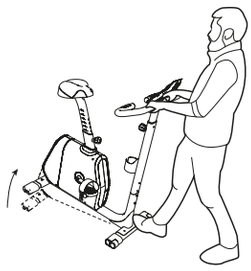
1. SNADNÉ NASEDÁNÍ

Náš tým vyvinul rotoped se sníženým rámem, aby se na něj snadno nasedalo a nebylo třeba moc zvedat nohy, také se tím sníží riziko, že si nějak ublížíteà.

2. VZPŘÍMENÁ ZÁDA

Rotoped byl navržen tak, aby na něm mohl při tréninku každý sedět ve zdravé poloze, a mohl tedy systematicky cvičit se vzpřímenými zády a pohledem vpřed.

PŘEMISŤOVÁNÍ



Postavte se před stroj a přitáhněte k sobě řídítka tak, aby transportní kolečka zůstala na zemi. Při tomto pohybu je důležité udržet vzpřímená záda. Při přemisťování rotopedu je třeba využívat zejména sílu paží a nohou.

OVLÁDACÍ PANEL

Panel vám nabízí mnoho funkcí pro zlepšení tréninku. Všechny pokyny pro snadné používání najdete níže.

Zobrazení a tlačítko

- Zobrazení rychlosti (Km/h nebo Mi/h)
- Zobrazení ujeté vzdálenosti (Km nebo Mi)
- Zobrazení spálených kalorií (Kcal)
- Zobrazení délky tréninku (MM:SS)
- Tlačítko REŽIM.

Funkce

- Rychlost: Tato funkce zobrazuje odhadovanou rychlost v km/h (kilometrech za hodinu) nebo v mi/h (mílích za hodinu) v závislosti na poloze vypínače vzadu na ovládacím panelu.
- Vzdálenost: Tato funkce zobrazuje odhadovanou vzdálenost v km (kilometrech) nebo v mi (mílích) v závislosti na poloze vypínače vzadu na ovládacím panelu.
- Čas: Tato funkce zobrazuje čas, který uplynul od začátku tréninku, v minutách: vteřinách (MM : SS).
- Kalorie: Tato funkce zobrazuje odhadovaný počet spálených kalorií od začátku tréninku.

Ovládací panel se zapne automaticky poté, co začnete šlapat.

Režim AUTOSCAN se spustí automaticky po zapnutí ovládacího panelu. V tomto režimu se průběžně po 5 vteřinách zobrazují na displeji 4 informace uvedené výše. Chcete-li deaktivovat režim AUTOSCAN a mít na displeji zobrazenou trvale pouze jednu funkci, stiskněte tlačítko REŽIM. Pro opětovnou aktivaci režimu AUTOSCAN znovu stiskněte tlačítko REŽIM.

Nastavení vzadu na ovládacím panelu

- Kurzor pro výběr typu přístroje. VM (magnetický rotoped) / VE (eliptický trenažér).
- Kurzor pro výběr jednotky VZDÁLENOSTI: KM (kilometry) / MI (míle).

Vynulování

- Po 5 minutách nečinnosti se přístroj automaticky vypne.
- Po vypnutí se všechny ukazatele vynulují (údaje se neuloží).
- Vyndejte z ovládacího panelu baterie a opět je vložte na místo.

Umístění/výměna baterií

Ovládací panel nemá uzavírací kryt pro přihrádku na baterie.

1 Vyjměte ovládací panel z držáku.

2 Vložte do příslušné přihrádky vzadu na ovládacím panelu 2 baterie AAA (1,5 V).

3 Ujistěte se, že jste vložili baterie do přihrádky správně a že jsou v dobrém kontaktu s pružinkami.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Výpočet maximální tepové frekvence (MAX TF):	Maximální TF ve spojení s cílem:
Pro ženy: 226 - věk.	fáze regenerace podle procenta MAX TF.
Pro muže: 220 - věk.	mezi 60 % a 69 % MAX TF => pozvolný návrat ke cvičení
Nastavení dle úrovně fyzické kondice:	mezi 70 % a 79 % MAX TF => hubnutí
Jste-li začátečník či netrénovaná osoba, zvyšte si hodnotu o 10.	mezi 80 % a 89 % MAX TF => zlepšení výdrže
Jste-li příležitostný sportovec, ponechte si základní nastavenou hodnotu.	> 90 % MAX TF => zlepšení výkonnosti
Cvičíte-li pravidelně, snižte si hodnotu o 10.	

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE PŘES RUCE (TEP V DLANÍCH):

Měření tepové frekvence přes ruce nedoporučujeme osobám s kardiostimulátorem, jelikož je tento přístroj velice citlivý a musí být udržován v dostatečné vzdálenosti od všech elektronických zařízení. Pokud se toto omezení týká právě vás, poraďte se ohledně této tematiky se svým lékařem.

Technologie měření tepu v dlaních dokáže zjistit přibližnou hodnotu BPM (úderů za minutu) uživatele. V žádném případě se nejedná o zdravotnický prostředek. Snímání je určeno k pravidelnému měření aktuální tepové frekvence při tréninku a ne k nepřetržitému používání. Připomínáme, že i klidová tepová frekvence se neustále mění. Princip fungování: Tepovou frekvenci zaznamenávají dvě elektrody po obou stranách řídítek. Je třeba mít na snímačích umístěné obě ruce současně.

Elektrody vysílají mikroproud, který prochází tělem, tento proud je velice slabý a naprosto neškodný (jedna miliontina ampéru). Změny v mikroproudu následně odrážejí tepovou frekvenci. Hodnota se poté přenese na ovládací panel a zobrazí se v BPM (úderech za minutu).

Začíná se na 60 BPM, poté se hodnota filtruje a naměřené impulsy se průměrují, aby se hodnota co nejlépe uzpůsobila tomu, že je zobrazována s 1-2vteřinovým zpožděním (postup filtrace a průměrování se může lišit dle výrobce).

Doporučujeme vám:

- Umístit ruce na snímače v průběhu cvičení jen občas na 5–10 vteřin a nemít je na nich položené nepřetržitě od začátku do konce tréninku.
- Po každém použití snímače otřít/osušit.
- Navlhčit si ruce, aby bylo měření snazší.

RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

- 1. Pro zapnutí ovládacího panelu a zahájení tréninku začněte šlapat.
- 2. Pro nastavení obtížnosti šlapání otočte regulátorem.
- 3. Pro pozastavení tréninku přestaňte šlapat.
- 4. Pro pokračování v tréninku (do 5 minut od pozastavení) začněte znovu šlapat.
- 5. Trénink můžete kdykoli ukončit.
- 6. Ovládací panel se zhruba po 5 minutách nečinnosti automaticky vypne.

DETEKCE PORUCH

OBTÍŽNOST:

V případě, že měníte obtížnost z velmi lehké na maximální, ujistěte se prosím, že jste při montáži mechanického kabelu vyjmuli zarážku v trubici stojanu (viz postup montáže).

OVLÁDACÍ PANEL:

Pokud ovládací panel nejde zapnout, vyměňte v něm baterie. Pokud se na displeji zobrazují informace jen částečně nebo se na něm zobrazí „ERR“, vyjměte z ovládacího panelu baterie, počkejte 15 vteřin a opět je vložte dovnitř. Pokud se ovládací panel nezapne, když začnete šlapat, nebo se rychlost a vzdálenost nezobrazují koherentně, vypojte přístroj ze zásuvky a ověřte, zda je panel správně zapojen (kabel ovládacího panelu a připojení uvnitř trubice stojanu).

VZDÁLENOST:

Rychlost a ujetá vzdálenost se vypočítávají podle kola o rozměru 20». Pro dosažení hodnoty 60 RPM (1 otáčka za vteřinu) musíte šlapat zhruba rychlostí 6 km/h nebo 3,7 mi/h. Tyto hodnoty odpovídají průměrným hodnotám u kola. Pokud se rychlost a vzdálenost nezobrazují koherentně, sundejte ovládací panel a umístěte kurzor vzadu na panelu na Km (kilometry) nebo Mi (míle) a druhý kurzor na „VM“. Pokud jsou hodnoty i nadále nekoherentní, vypojte přístroj ze zásuvky a ověřte, zda je panel správně zapojen (kabel ovládacího panelu a připojení uvnitř trubice stojanu).

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE PŘES RUCE (TEP V DLANÍCH):

Přečtěte si prosím uživatelskou příručku: Použití snímačů tepové frekvence přes ruce nedoporučujeme osobám s kardiostimulátorem.

- Měří se v průběhu cvičení / při pohybu, signál je tedy často přerušen.

- Naměřené hodnoty se někdy nezobrazují ihned, ale s určitou prodlevou.

- Má-li uživatel suché ruce, může to zhoršit či zcela přerušit signál. Pro snazší snímání si prosím navlhčete ruce.

- Pokud máte pochybnosti o správnosti hodnot či kvalitě signálu, zkuste snímání otestovat s jiným uživatelem.

- Tepová frekvence se neměří: Ověřte, zda jsou snímače tepové frekvence správně připojeny k panelu.

PEDÁLY:

Pro zašroubování levého pedále je třeba s ním otáčet PROTI SMĚRU hodinových ručiček.

ZVUKY:

1 Povolte pedály o 2 otočky, poté je zašroubujte na doraz.

2 Zkontrolujte stabilitu rotopedu a v případě potřeby ji upravte (viz odstavec: NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU).

3 Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny otočné regulátory řádně zašroubovány (viz odstavec: NASTAVENÍ).

4 Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby dobře utaženy (včetně matek sedla).

USKLADNĚNÍ:

Při dlouhodobém uskladnění vyjměte z ovládacího panelu baterie a umístěte přístroj na čisté, suché místo, kde nedochází k velkým teplotním výkyvům. Pokud problém přetrvává, kontaktujte prosím zákaznický servis Domyos (viz poslední strana: poprodejní služby).

VÍCE INFORMACÍ

Pro více informací navštivte http://www.supportdecathlon.com/ a najděte si zde svůj výrobek:

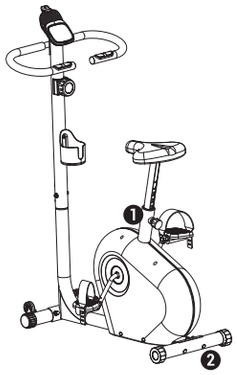
- Video s postupem montáže
- Nejčastěji kladené dotazy a odpovědi
- Pokyny pro údržbu
- Instruktážní videa pro opravy výrobku
- Náhradní díly k výrobku

SV

PRESENTATION

Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadriceps, hamstringgs, vader, ryggmuskler och magmuskler i coreträning. Vi rekommenderar att du tränar 1 till 3 gånger i veckan med denna motionscykel 120 från 20 min till 1 timme för att få de förväntade resultaten. Denna produkt är utrustad med en mekanisk justering av motståndet. Den behöver inte anslutas till nätet för att fungera.

INSTÄLLNINGAR



VARNING: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna.

1. JUSTERA SADELN:

För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta i rätt höjd, dvs. knäna bör vara något böjda när pedalerna är i lägsta läget. Justera sadeln genom att skruva upp vredet några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från sadelröret. Justera sadeln till rätt höjd, sätt tillbaka vredet i ett av hålen i sadelröret och dra åt ordentligt. VARNING: Se till att knappen på röret sitter på plats i sadelröret och dra åt ordentligt. Överskrid aldrig sadelns högsta läge som anges på röret.

2. JUSTERA CYKELNS NIVÅ:

Vrid de bakre benen på röret om cykeln är instabil.

HÅLLNING PÅ MOTIONSCYKELN

Hållningen är den position du bör hålla kroppen i när du tränar. Det är viktigt att respektera den för att inte skada dig under dina träningspass.

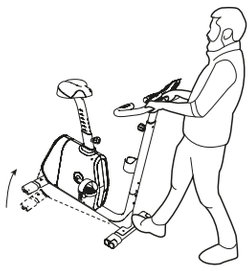
1. LÄTT ATT KOMMA PÅ

Våra team har utformat en träningscykel med låg ram, vilket gör det möjligt att hoppa på den utan att behöva lyfta benet och eventuellt skada dig.

2. RAK RYGG

Denna motionscykel har utformats så att du ska kunna hålla en säker position under träningen, det vill säga att alla ska kunna träna systematiskt med rak rygg och blicken rakt framåt.

OMPLACERING



Ställ dig framför produkten, dra styret mot dig samtidigt som du håller rullhjulen mot underlaget. Det är viktigt att hålla ryggen rak när du utför denna rörelse. När du flyttar din motionscykel ska du främst använda kraften i dina armar och ben.

KONSOL

Konsolen erbjuder en rad funktioner som berikar träningen. Här hittar du anvisningar som gör det enkelt att använda den.

Display och knapp:

- Visning av hastighet (Km/h eller Mi/h)
- Visning av tillryggalagd sträcka (Km/h eller Mi/h)
- Visning av mängden förbrukade kalorier
- Visning av träningstiden (MM:SS)
- ”MODE”-knapp.

Funktioner

- Hastighet: Denna funktion används för att indikera en uppskattad hastighet i km/h (kilometer per timme) eller mph (miles per timme) beroende på positionen för omkopplaren på baksidan av konsolen.
- Sträcka: Denna funktion används för att indikera en uppskattad sträcka i km (kilometer eller mi (miles) beroende på positionen för omkopplaren på baksidan av konsolen.
- Tid: Denna funktion anger tiden som gått sedan du startade passet i minuter: Sekunder (MM: SS).
- Kalorier: Denna funktion visar en uppskattning av förbrända kalorier sedan träningens början.

Konsolen slås på automatiskt när du börjar med de första tramptagen.

AUTOSCAN-läget är standardvärde när konsolen är påslagen. Detta läge rullar successivt var 5:e sekund för att visa information om ovanstående 4 funktioner. Tryck på MODE-knappen för att välja information du vill frysa och inaktivera AUTOSCAN-läget. Tryck en gång på knappen MODE om du vill starta läget AUTOSCAN igen.

Reglage på baksidan av konsolen

- En markör som kan ställas i flera positioner beroende på apparaten. VM (magnetisk cykel/VE (elliptisks cykel).
- Val av mättenhet för STRÄCKA: KM (kilometer)/MI (Miles).

Nollställ

- Automatisk avstängning efter 5 minuters overksamhet.
- Indikationerna återställs i vänteläge (ingen datalagring).
- Genom att ta ut och sätta tillbaka konsolens batterier.

Placering/Byte av batterier

Konsolen är inte utformad för att rymma ett batterifack.

1 Ta bort konsolen från sin förvaring.

2 Placera de 2 AAA-batterierna (1,5V) i batterifacket som finns på baksidan av konsolen.

3 Upprätta interna procedurer och se till att de följs och perfekt kontakt med fjädrarna.

UTVÄRDERING AV HJÄRTFREKVENSEN

Räkna ut den maximala hjärtfrekvensen (FC max):

Kvinnor: 226 – ålder.

Män: 220 – ålder.

Justering efter din nivå:

Lägg till 10 om du är nybörjare eller otränad.

Behåll basberäkningen ovan om du tränar bara ibland.

Dra bort 10 om du tränar regelbundet.

FC max relaterar till målet:

återhämtningsfas för FCMAX

60–69 % av FC MAX => mjukstart

70–79 % av FC MAX => viktnedgång

80–89 % av FC MAX => ökad uthållighet

> 90 % FC MAX => prestationsökning

PULSMÄTNING VIA HÄNDERNA (HANDPULS):

Vi rekommenderar inte användning av handpuls för personer som bär pacemaker, en medicinsk enhet med extrem känslighet som bör skyddas från alla närliggande elektriska och elektroniska apparater. Berörda personer bör kontakta sjukvårdspersonal för råd om detta.

Handpulstekniken ger en indikation på användarens hjärtfrekvens i BPM (slag per minut). Detta är inte på något sätt en medicinsk anordning. Den är konstruerad för tillfällig eller regelbunden användning vid varje användning och inte kontinuerligt. Kom ihåg att pulsvariationerna är kontinuerliga, även i vila. Grundläggande funktioner: Pulsen läses av de två elektroderna på båda sidor av styret. Det är därför nödvändigt att placera båda händerna samtidigt på båda sensorerna.

De två elektroderna avger en mikroström som strömmar genom kroppen, som är ofarlig för hälsan, eftersom den är mycket låg (en miljondels ampere), variationerna i denna mikroström är en återspegling av hjärtats slag. Denna återspegling överförs till konsolen i BPM.

Den börjar vid 60 BPM då den filtreras och mätningarna sker i medelvärdet för att visa den bästa överrensstämmelsen av värdet (filtrering och medelvärde varierar beroende på tillverkarna) med en fördröjning på en eller två sekunder.

Vi rekommenderar:

- Placera händerna 5 till 10 sekunder då och då under träningspasset och använd den inte från början till slutet av passet utan uppehåll.
- gnida/torka av sensorn efter varje användning.
- Att fukta händerna för att förbättra mätningen.

SNABBSTART

- 1. Starta konsolen och ditt pass genom att börja trampa.
- 2. Justera trampmotståndet med knapparna + och -
- 3. Om du vill göra en paus slutar du trampa i några sekunder.
- 4. När du vill återuppta träningspasset (inom tidsgränsen på 5 minuter efter början av pausen) börjar duatt trampa.
- 5. Sluta med träningspasset när du känner för det.
- 6. Konsolen stängs automatiskt av efter ca 5 sekunders overksamhet.

FELSÖKNING

MOTSTÅND:

Om motståndsvariationen är mycket liten från första till maximalt motstånd bör du kontrollera att du har tagit bort mellanlägget när du monterade den mekaniska kabeln i ramen (se monteringsanvisningarna).

KONSOL:

Byt ut batterierna mot nya batterier om konsolen inte startar. Om skärmen endast fungerar delvis eller om «ERR» visas på konsolen, tar du bort batterierna, väntar 15 sekunder och byter sedan ut dem. Koppla ifrån och kontrollera de anslutningar du gjorde på baksidan av konsolen och inuti ramen om konsolen inte slås på när du trampar eller om hastigheten och avståndet verkar inkonsekvent (konsolsladd och anslutning inuti ramen).

DISTANS:

Den visade hastigheten och avståndet beräknas i förhållande till ett 20" cykelhjul. Du bör komma upp i runt 6 km h eller 3,7 mil/tim för 60 varv/min (1 varv per sekund). Dessa värden motsvarar medelvärden för en cykel. I det fall värdena för hastighet och avstånd verkar inkonsekvent, vänligen flytta och placera markören på baksidan av konsolen på Km (kilometer) eller Mi (Miles) och den andra markören på «VM». Koppla ifrån och kontrollera de anslutningar du gjorde på baksidan av konsolen och inuti ramen om de fortfarande är inkonsekventa.

PULSMÄTNING VIA HÄNDERNA (HANDPULS):

Läs "INSTRUKTIONS-notisen": Vi rekommenderar inte användning av handpuls för personer som bär pacemaker.

- Mätning under passets gång/i rörelse, dvs signalen avbryts ofta.

- Visningen av uppmätta värden är inte omedelbar och skillnaden ka ibland vara stor.

- Torra händer ger sämre signal och ibland kan signalen brytas. Fukta händerna för att förbättra mätningen.

- Om du tvivlar på värdena eller signalen, testa om möjligt med en annan användare.

- Ingen visning av pulsen: kontrollera att handpulsen är kopplad till konsolen.

PEDALER:

För att skruva på vänster pedal, se till att du skruvar i den moturs.

OLJUD:

1 Skruva av 2 varv och skruva sedan på pedalerna till max.

2 Kontrollera stabiliteten och korrigera vid behov (se avsnitt: JUSTERA CYKELNS NIVÅ).

3 Kontrollera regelbundet att justeringsknapparna är korrekt placerade och har skruvats i korrekt (se avsnitt: INSTÄLLNINGAR).

4 Kontrollera regelbundet att skruvarna är väl åtdragna (inklusive muttrarna i sadeln).

FÖRVARING:

Ta bort batterierna från konsolen och placera enheten på en ren, torr plats med långsamma termiska amplitudskillnader vid långvarig förvaring. Om problemet kvarstår, vänligen kontakta Domyos kundtjänst (se sista sidan: kundtjänst).

MER INFORMATION

Gå in på http://www.supportdecathlon.com/ välj din produkt och finn:

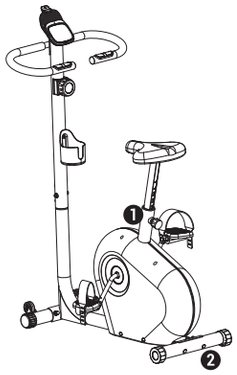
- Monteringsvideon
- Vanliga frågor (frågor och svar)
- Skötselråd
- Videofilmer om hur du reparerar din produkt
- Tillgängliga reservdelar för din produkt

HR

PREZENTACIJA

vožnja bicikla savršena je aktivnost za postizanje povećanog kardiovaskularnog i respiratornog kapaciteta te za oblikovanje cijelog tijela: jačanje stražnjice, kvadricepsa, pregibača noge, listova, mišića kralježnice i trbušnih mišića. Za vidljive rezultate preporučujemo vam da na ovom sobnom biciklu 120 vježbate jednom do triput tjedno u trajanju od 20 min do 1 h. Ovaj je proizvod opremljen mehaničkim podešavanjem otpora. Stoga ga nije potrebno priključiti u izvor napajanja električnom energijom kako bi funkcionirao.

POSTAVKE



UPOZORENJE: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići.

1. PRILAGOĐAVANJE SJEDALA:

Kako bi vježba bila učinkovita, sjedalo mora biti namješteno na odgovarajućoj visini; što znači da tijekom pedaliranja vaša koljena moraju biti blago savijena kada se pedale nalaze u najnižem položaju. Da biste prilagodili sjedalo, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomicati zupčastu cijev sjedala. Zatim namjestite odgovarajuću visinu sjedala umetanjem nastavka kotača u jedan od otvora na zupčastoj cijevi sjedala te čvrsto stegnite kotač. UPOZORENJE: Pazite da kotač bude pravilno umetnut u jedan od otvora na zupčastoj cijevi sjedala i čvrsto stegnut. Nikad nemojte prelaziti maksimalnu visinu naznačenu na cijevi.

2. POSTAVLJANJE BICIKLA:

Ako je bicikl nestabilan, učvrstite ga zakretanjem nastavaka na nogama bicikla.

POSTURA TIJELA NA SOBNOM BICIKLU

Postura je položaj tijela koji treba zauzeti tijekom treninga. Važno je zadržati pravilan položaj tijela kako se ne biste ozlijedili tijekom treninga.

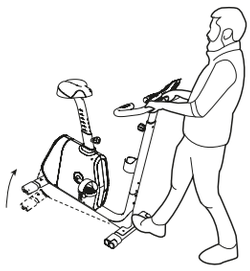
1. PENJANJE NA BICIKL

Naš je tim razvio sobni bicikl s niskim okvirom koji vam omogućuje da se na njega popnete bez dizanja nogu, bez mogućnosti ozljeđivanja.

2. RAVNA LEĐA

Ovaj sobni bicikl osmišljen je kako bi vam omogućio zadržavanje sigurnog položaja tijekom vježbanja, što znači da svatko može sustavno vježbati uz zadržavanje ravnih leđa i ravnog pogleda prema naprijed.

PREMJEŠTANJE BICIKLA



Smjestite se ispred sprave, držač povucite prema sebi i pedale držite blizu poda. Tijekom ovog postupka važno je zadržati kralježnicu u ravnom položaju. Tijekom premještanja sobnog bicikla potrebno je upotrijebiti mišiće ruku i nogu.

KONZOLA

Vaša konzola sadrži mnoštvo funkcija koje obogaćuju vaše vježbanje. U nastavku ćete pronaći sve upute za njezinu jednostavnu upotrebu.

Prikaz i gumb

- Prikaz brzine (km/h ili mi/h)
- Prikaz udaljenosti (km ili mi)
- Prikaz kalorija (kcal)
- Prikaz trajanja treninga (MM:SS)
- Gumb MODE (način rada).

Funkcije

- Brzina: Ova funkcija omogućuje prikaz procijenjene brzine u km/h (kilometrima na sat) ili u mi/h (miljama na sat), ovisno o položaju prekidača na stražnjoj strani konzole.
- Udaljenost: ova funkcija omogućuje prikaz procijenjene udaljenosti u km (kilometrima) ili u mi (miljama), ovisno o položaju prekidača na stražnjoj strani konzole.
- Vrijeme: Ova funkcija prikazuje vrijeme proteklo od početka vježbe u formatu minute : sekunde (MM: SS).
- Kalorije :Ova funkcija prikazuje procijenjenu količinu sagorenih kalorija od početka vježbe.

Vaša se konzola automatski uključuje početkom pedaliranja.

Način rada AUTOSCAN aktivira se prema zadanim postavkama pri uključivanju konzole. U ovom se načinu rada svakih 5 sekundi izmjenjuju 4 vrste informacija navedenih funkcija. Pritiskom na gumb MODE (način rada) odaberite informaciju čiji prikaz želite zadržati na zaslonu i isključite način rada AUTOSCAN. Pritiskom na gumb MODE (način rada) ponovno uključite način rada AUTOSCAN.

Postavke na stražnjoj strani konzole

- Pokazivač odabira vrste uređaja. VM (magnetski bicikl/ VE (eliptični bicikl).
- Pokazivač odabira mjerne jedinice za UDALJENOST: KM (kilometri)/MI (milje).

Vraćanje na nulu

- Automatski prelazak u način mirovanja nakon 5 minuta neaktivnosti.
- Pokazatelji se vraćaju na nulu pri prelasku u način mirovanja (podaci ne ostaju zabilježeni).
- Vadeći pa ponovno umećući baterije konzole.

Umetanje/zamjena baterija

Na konzoli nema poklopca pretinca za baterije.

1 Konzolu izvucite iz ležišta.

2 Umetnite 2 baterije vrste AAA (1,5 V) u odgovarajući utor na stražnjem dijelu konzole.

3 Provjerite jeste li ispravno umetnuli baterije.

MJERENJE SRČANE FREKVENCIJE

Izračun maksimalne srčane frekvencije (FC max):

Za žene: 226 – dob

Za muškarce: 220 – dob

Prilagodba prema razini vježbe:

Povećajte +10 ako ste početnik i neuvježbana osoba.

Zadržite se na osnovnom izračunu ako ste povremeni vježbač.

Smanjite -10 ako redovito vježbate.

Maksimalna srčana frekvencija ovisi o cilju:

faza obnove maksimalne srčane frekvencije

između 60 % i 69 % maksimalne srčane frekvencije => nastavite vježbati polagano

između 70 % i 79 % maksimalne srčane frekvencije => gubitak težine

između 80 % i 89 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izdržljivosti

> 90 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izvedbe

MJERENJE KARDIOFREKVENCIJE NA RUKAMA (RUČNI PULS):

Ne savjetujemo upotrebu mjerenja ručnog pulsa osobama koje imaju srčanu premosnicu ili medicinski uređaj visoke osjetljivosti koji se ne smije nalaziti u blizini električnih ni elektroničkih uređaja. Navedene osobe trebaju se obratiti svom liječniku.

Tehnologija mjerenja ručnog pulsa pokazuje srčane otkucaje korisnika u minuti. Ovaj uređaj ni u kom slučaju nije medicinski uređaj. Namijenjen je određenoj ili redovitoj upotrebi tijekom svakog korištenja, a ne za neprekidnu upotrebu. Podsjećamo da su kardiofrekvencijska odstupanja stalna, čak i tijekom odmora. Način rada: Srčani otkucaj mjeri se pomoću dvije elektrode na svakoj strani upravljača. Stoga je potrebno istovremeno položiti obje ruke na oba senzora.

Dvije elektrode odašilju mikrostruju koja prolazi tijelom. Ta struja je vrlo slabe jačine i nije štetna za zdravlje (jačine milijuntog dijela ampera). Odstupanja takve mikrostruje refleks su srčanih otkucaja. Taj refleks prenosi se zatim na konzolu i prikazuje u BPM (otkucajima u minuti).

Započinje pri 60 BPM, zatim se filtrira i mjerenja su izražavaju u prosječnim vrijednostima kako bi se prikazala najbolja dosljednost vrijednosti (filtriranje i izračun prosječnih vrijednosti razlikuju se ovisno o proizvođaču) s odstupanjem od jedne ili dvije sekunde.

Naši savjeti:

- Ruke s vremena na vrijeme postavite na senzore tijekom 5 do 10 sekundi tijekom vježbe, a ne neprekidno od početka do kraja vježbe.
- Obrišite/osušite senzore nakon svake upotrebe.
- Navlažite ruke da biste dobili preciznija mjerenja.

BRZO POKRETANJE

- 1. Započnite pedalirati kako biste uključili konzolu i započeli vježbu.
- 2. Za prilagođavanje težine pedaliranja okrenite ručicu za podešavanje.
- 3. Da biste napravili stanku, prestanite pedalirati.
- 4. Za nastavak vježbe (unutar 5 minuta od početka stanke) ponovno počnitepedalirati.
- 5. Prekinite vježbu kada to želite.
- 6. Konzola se automatski isključuje nakon približno 5 minuta neaktivnosti.

OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

OTPOR:

Ako je promjena otpora od početne do maksimalne razine vrlo blaga, provjerite jeste li izvukli klin tijekom montaže mehaničkog kabela u cijevi za reguliranje otpora (pogledajte korake za montažu).

KONZOLA:

Ako se konzola ne uključi, zamijenite baterije novima. Ako je na konzoli vidljiv djelomičan prikaz ili se prikaže poruka „ERR", izvadite baterije, pričekajte 15 sekundi i zatim ih ponovno umetnite. Ako se konzola ne uključi tijekom pedaliranja, ili u slučaju da se podaci o brzini i udaljenosti ne podudaraju, odspojite kabel za napajanje i provjerite priključke (kabel konzole i priključak unutar cijevi za reguliranje otpora).

UDALJENOST:

Prikazana brzina i udaljenost izračunati su na temelju kotača bicikla od 20». Da biste dosegli 60 okreta u minuti (1 okret po sekundi) morate postići brzinu od približno 6 km/h ili 3,7 mi/h. Ove vrijednosti odgovaraju srednjim vrijednostima bicikla. U slučaju da se vrijednosti brzine i udaljenosti ne podudaraju, promijenite položaj i postavite pokazivač na stražnjoj strani konzole na km (kilometre) ili mi (milje), a drugi pokazivač postavite na „VM". Ako se problem ne riješi, odspojite kabel za napajanje i provjerite priključke (kabel konzole i priključak unutar cijevi za reguliranje otpora).

MJERENJE OTKUCAJA SRCA NA RUKAMA (RUČNI SENZOR):

Pročitajte obavijest „UPUTE": Ne savjetujemo upotrebu ručnog senzora otkucaja srca osobama koje imaju srčanu premosnicu.

- Mjerenja tijekom vježbe/kretanja čiji se signal često prekida.

- Prikaz mjerenih vrijednosti nije trenutan, stoga ponekad dolazi do značajnih odstupanja.

- Suhe ruke uzrokuju smanjenje signala ili se ponekad signal prekida. Navlažite ruke kako bi mjerenja bila preciznija.

- Ako niste sigurni u točnost prikazanih vrijednosti ili jačinu signala, pokušajte ih ispitati zajedno s drugim korisnikom, ako je to moguće.

- Nema mjernih podataka o broju otkucaja srca: provjerite vezu između ručnog senzora i konzole.

PEDALE:

Da biste stegnuli lijevu pedalu, okrenite je u smjeru SUPROTNOM od kazaljki.

BUKA:

1 Otpustite okretanjem za dva kruga, a zatim maksimalno stegnite pedale.

2 Provjerite stabilnost i po potrebi ponovno prilagodite (pogledajte odlomak: POSTAVLJANJE BICIKLA).

3 Redovno provjeravajte jesu li ručice za prilagodbu odgovarajuće postavljene i stegnute (pogledajte odlomak: POSTAVKE).

4 Redovitoo provjeravajte jesu li vijci za sastavljanje dobro stegnuti (uključujući i matice na sjedalu).

SPREMANJE:

Kada bicikl spremate na dulje vremensko razdoblje, izvadite baterije iz konzole i uređaj smjestite na čisto i suho mjesto s malim temperaturnim razlikama. Ako se problem ne riješi, obratite se Odjelu za postprodajnu uslugu tvrtke Domyos (pogledajte zadnju stranicu: postprodajna usluga).

DODATNE INFORMACIJE

Na web-adresi http://www.supportdecathlon.com/ odaberite svoj proizvod i pronađite:

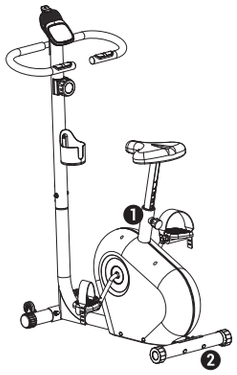
- Videoupute za montažu
- Česta pitanja i odgovore
- Savjete za vježbanje
- Videovodiče za popravak proizvoda
- Zamjenske dijelove za proizvod

SL

PREDSTAVITEV

Kolesarjenje predstavlja odlično vadbo, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema in dihal ter krepitev celega telesa: zadnjice, kvadricepsev, kolenske tetive, meč, spodnjega dela hrbta in trebušnih mišic. Da bi dosegli želene rezultate vam svetujemo, da na sobnem kolesu 120 vadite 1- do 3-krat na teden, od 20 minut do 1 ure. Izdelek ima mehansko nastavitev upora. Za delovanje vam ga ni treba priključiti v električno omrežje.

NASTAVITVE



OPOZORILO: Če želite kolo prilagoditi, morate stopiti z njega.

1. PRILAGAJANJE VIŠINE SEDEŽA:

Da bi poskrbeli za učinkovito vadbo, morate nastaviti pravilno višino sedeža. Med kolesarjenjem morajo biti na najnižji točki vaša kolena rahlo pokrčena. Sedež prilagodite tako, da odvijete vijak, ne da bi ga popolnoma odstranili in potegnete za sedež, da izskoči iz zatiča na cevi. Sedež nastavite na želeno višino, vijak namestite v eno od odprtin na cevi in ga ponovno popolnoma zategnite. OPOZORILO: Poskrbite, da je vijak dobro nameščen v cevi in ga dobro zategnite. Sedeža nikoli ne nastavljajte prek najvišje dovoljene višine.

2. STABILIZACIJA KOLESA:

Če je zadnji del kolesa nestabilen, zavrtite končne čepke na cevi.

DRŽA NA KOLESU

Držo predstavlja položaj vašega telesa med vadbo. Poskrbite za pravilno držo, da preprečite poškodbe med vadbo.

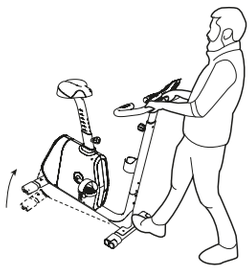
1. ENOSTAVNA UPORABA

Naše ekipe so zasnovale sobno kolo z nizkim okvirjem, ki omogoča, da se popnete nanj, ne da bi vam bilo treba dvigniti nogo, zaradi česar bi se morda poškodovali.

2. RAVEN HRBET

Sobno kolo je zasnovano tako, da med vadbo omogoča pravilen položaj, kar pomeni, da ohranite raven hrbet in raven pogled naprej.

PREMIKANJE



Stopite pred izdelek, potegnite krmilo k sebi in izdelek se bo postavil na kolesca. Pri tem naj vaš hrbet ostane raven. Med premikanjem kolesa mora biti največja obremenitev na rokah in nogah.

KONZOLA

Konzola ima številne funkcije, ki poskrbijo za učinkovitejšo vadbo. Spodaj si oglejte navodila za enostavno uporabo.

Prikaz in gumbi

- Prikaz hitrosti (km/h ali mi/h)
- Prikaz prekolesarjene razdalje (km ali mi)
- Prikaz porabljenih kalorij (kcal)
- Prikaz časa vadbe (MM:SS)
- Gumb MODE.

Funkcije

- Hitrost: Ta funkcija omogoča prikaz ocenjene hitrosti v km/h (kilometrih na uro) ali v mi/h (miljah na uro), odvisno od položaja stikala na zadnjem delu konzole.
- Razdalja: Ta funkcija omogoča prikaz ocenjene razdalje v km (kilometrih) ali v mi (miljah), odvisno od položaja stikala na zadnjem delu konzole.
- Čas: Ta funkcija prikazuje pretečen čas od pričetka vadbe v minutah: sekundah (MM : SS).
- Kalorija: Ta funkcija prikazuje ocenjeno porabo kalorij od pričetka vadbe.

Konzola se samodejno prižge, ko pričnete vrteti pedala.

Ob vklopu konzole se privzeto nastavi način AUTOSCAN. Ta način na vsakih 5 sekund zaporedoma prikazuje informacije 4 zgoraj omenjenih funkcij. Za izklop načina AUTOSCAN in prikaz želene informacije pritisnite na gumb MODE. Za ponoven vklop načina AUTOSCAN ponovno pritisnite gumb MODE.

Nastavitve na zadnjem delu konzole

- Stikalo za izbiro vrste naprave. VM (magnetno kolo / VE (eliptično kolo).
- Stikalo za izbiro merske enote za RAZDALJO: KM (kilometri) / MI (milje).

Ponastavitev na ničlo

- Po 5 minutah neaktivnosti se samodejno prestavi v način mirovanja.
- Prikaz se v načinu mirovanja ponastavi na ničlo (podatki se ne shranijo).
- Odstranite in ponovno vstavite baterije v konzolo.

Namestitev / menjava baterij

Konzola prek predela za baterije nima pokrovčka.

1 Konzolo odstranite z nosilca.

2 Dve bateriji AAA (1,5 V) vstavite v za to določen predel na zadnjem delu konzole.

3 Poskrbite, da sta bateriji pravilno nameščeni in da sta v stiku s kontakti.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Izračun najvišjega srčnega utripa (najv. SU):

Za ženske: 226 - starost.

Za moške: 220 - starost.

Prilagoditev temelji na vaši stopnji:

Dodajte 10 za začetnike ali osebe, ki se ne ukvarjajo s športom.

Osebe, ki se ukvarjajo z rekreacijsko vadbo, naj upoštevajo zgornji izračun.

Za osebe, ki se redno ukvarjajo s športom, odštejte 10.

Najvišji SU, povezan s ciljem:

NAJV. SU v fazi okrevanja:

Med 60 % in 69 % NAJV. SU => blaga vadba.

Med 70 % in 79 % NAJV. SU => izguba teže.

Med 80 % in 89 % NAJV. SU => izboljšanje vzdržljivosti.

> 90 % NAJV. SU => izboljšanje učinkovitosti.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ROKAH:

Uporabo merilca srčnega utripa na rokah odsvetujemo osebam, ki nosijo srčni spodbujevalnik ali občutljive medicinske pripomočke, ki ne smejo biti v bližini električnih in elektronskih naprav. Takšne osebe naj se posvetujejo z zdravnikom.

Tehnologija merjenja srčnega utripa na rokah zagotavlja merjenje srčnega utripa uporabnika v BMP (utripih na minuto). Merilec v nobenem primeru ne predstavlja medicinske naprave. Namenjen je občasni ali redni uporabi med vadbo, vendar ga ne uporabljajte neprestano. Tudi med počitkom je variabilnost srčnega utripa konstantna. Način delovanja: Srčni utrip se zabeleži prek dveh elektrod, ki sta nameščeni na obeh straneh krmila. Zato morate z obema rokama hkrati prijeti za oba senzorja.

Obe elektrodi oddajata mikro-tok, ki teče skozi telo, vendar ni škodljiv za zdravje, saj je zelo nizek (miljoninka ampera). Variacije mikro-toka se prikažejo kot srčni utrip. To se na konzolo prenese kot utrip na minuto (BPM).

Začne se pri 60 BPM, se nato filtrira in izvede povprečno meritev, da se poskrbi za najboljšo koherentnost vrednosti (filtracija in izračun povprečja se razlikuje glede na proizvajalca) z odmikom ene ali dveh sekund.

Svetujemo:

- Z rokama med tekom občasno za 5 do 10 sekund primite senzor in ga ne držite neprestano med vadbo.
- Po vsaki uporabi podrgnite/posušite senzor.
- Za boljšo meritev navlažite roki.

HITER ZAGON

- 1. Za vklop konzole in pričetek vadbe pričnite vrteti pedala.
- 2. Težavnost vrtenja pedal nastavite tako, da obrnete gumb za nastavitev.
- 3. Če želite narediti premor, prenehajte vrteti pedala.
- 4. Za nadaljevanje vadbe (v 5 minutah od začetka premora) ponovno pričnite vrteti pedala.
- 5. Z vadbo lahko zaključite kadarkoli želite.
- 6. Konzola se samodejno izklopi po približno 5 minutah neaktivnosti.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

UPOR:

V primeru, da je upor šibek tako na prvi kot tudi na najvišji stopnji, preverite, ali ste med namestitvijo mehanskega kabla v cev odstranili klin (glejte postopke sestavljanja).

KONZOLA:

Če se konzola ne vklopi, baterije zamenjajte z novimi. Če je prikaz delni ali pa se na konzoli prikaže »ERR«, odstranite baterije, počakajte 15 sekund in jih nato ponovno vstavite. Če se konzola med vrtenjem pedal ne vklopi ali pa se hitrost in razdalja nepravilno prikazujeta, izključite in preverite povezave (kabel konzole in povezava znotraj cevi krmila).

RAZDALJA:

Prikazana hitrost in razdalja sta izračunani na podlagi obrata 20» velikega kolesa. 60 RPM (1 obrat na sekundo) predstavlja približno 6 km/h ali 3,7 mi/h. Te vrednosti predstavljajo povprečne vrednosti kolesa. Če menite, da vrednosti hitrosti in razdalje niso prikazane pravilno, stikalo na zadnjem delu konzole premaknite na km (kilometri) ali mi (milje), drugo stikalo pa na »VM«. Če je prikaz še vedno nepravilen, izključite in preverite povezave (kabel konzole in povezava znotraj cevi krmila).

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ROKAH:

Oglejte si »NAVODILA«: Uporabo merilca srčnega utripa na rokah odsvetujemo osebam, ki nosijo srčni spodbujevalnik.

- Med merjenjem med vadbo/gibanjem je signal pogosto prekinjen.
- Izmerjene vrednosti se ne prikažejo takoj, zato lahko pride do zamika.
- Če imate suhe roke se včasih signal zmanjša ali prekine. Za boljšo meritev navlažite roke.
- Če niste prepričani glede izmerjenih vrednosti ali signala, naj merilec preizkusi drugi uporabnik.
- Srčni utrip se ne meri: Preverite povezavo med merilcem srčnega utripa na rokah in konzolo.

PEDALA:

Levi pedal privijete tako, da ga zavrtite v NASPROTNI smeri urinega kazalca.

HRUP:

1 Pedala odvijte za 2 obrata in ju nato privijte do konca.

2 Preverite stabilnost in jo po potrebi prilagodite (glejte :STABILIZACIJA KOLESA).

3 Redno preverjajte, ali so kolesca dobro nameščena in zategnjena (glejte :NASTAVITVE).

4 Redno preverjajte, ali so vijaki dobro zategnjeni (vključno z vijakom na sedežu).

SHRANJEVANJE:

Med daljšim shranjevanjem iz konzole odstranite baterije in izdelek shranite na suhem in čistem mestu, kjer ne prihaja do velikih temperaturnih razlik. Če se težava nadaljuje, se obrnite na oddelek za poprodajne storitve znamke Domyos (ki je naveden na zadnji strani: oddelek za poprodajne storitve).

VEČ INFORMACIJ

Obiščite http://www.supportdecathlon.com/, izberite svoj izdelek in si oglejte:

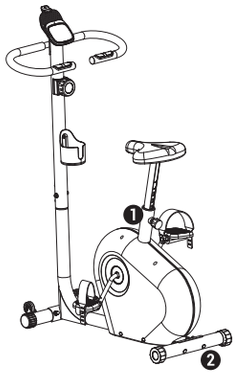
- Posnetke za sestavljanje
- FAQ (pogosto zastavljena vprašanja in odgovore)
- Navodila za vzdrževanje
- Posnetke za popravilo izdelka
- Nadomestne dele, ki so na voljo za vaš izdelek

TR

TANITIM

Bisiklet, kalp damar kapasitenizi iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını zindeleştirmenizi sağlayan mükemmel bir faaliyettir: kalça, quadriceps, hamstring, baldır, bel ve karın. Beklenen sonuçları alabilmek için haftada 1 ila 3 kez, 20 dakika ila 1 saat boyunca, bu kondisyon bisikleti 120'yi kullanmanızı öneririz. Bu ürün, mekanik direnç ayarı ile donatılmıştır. Dolayısıyla çalışması için elektrik bağlantısı gerekmemektedir.

AYARLAR



UYARI: ayar yapabilmeniz için bisikletten inmeniz gerekir.

1. SELE YÜKSEKLİĞİNİN AYARLANMASI:

Etkili bir egzersiz için, selenin uygun yükseklikte olması gerekir. Yani, pedal çevirirken, dizlerinizin pedal en alt pozisyondayken tamamen açılması gerekmektedir. Seleyi ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopilyayı selenin tüpünden kurtarmak için düğmeyi çekin. Seleyi uygun yüksekliğe ayarlayın, düğmeyi yeniden selenin tüpündeki ayar deliklerinden birine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın. UYARI: Düğmenin sele tüpündeki deliklerden birine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Tüp üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın.

2. BİSİKLET DENGESİ:

Bisikletin dengesiz olması halinde, arka ayakların uçlarını çevirin.

KONDİSYON BİSİKLETİ ÜZERİNDE DURUŞ

Duruş, bisiklete binerken vücudunuzun alması gereken pozisyondur. Seansınız sırasında yaralanmamanız veya sakatlanmamanız için bunlara riayet etmelisiniz.

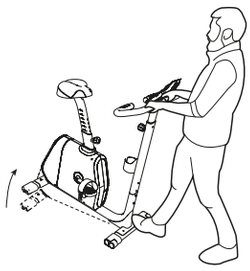
1. KOLAY BİNME

Ekiplerimizin tasarladığı alçak kondisyon bisikleti ile bisiklet üzerinde yerinizi alırken bacağınızı kaldırmanıza gerek kalmaz ve herhangi bir incinmeden kaçınmış olursunuz.

2. SIRT DİK

Bu kondisyon bisikleti, kullanımı sırasında güvenli pozisyonda durmanızı sağlayacak şekilde tasarlanmıştır; yani, bisiklete binerken herkesin sistematik olarak sırtı dik, bakışları ise karşıya gelecek pozisyondadır.

TAŞIMA



Ürünün ön kısmına geçin, hareket tekerleklerinin yerle temasını kesmeden, gidonu kendinize doğru çekin.
Bu hareketi yaparken sırtınızı dik tutmanız önemlidir.
Kondisyon bisikletinizi taşırken kuvvetinizi öncelikle kol ve bacaklarınızdan almalısınız.

KONSOL

Konsolunuz, çalışmanızı zenginleştirecek birçok fonksiyona sahiptir. Aşağıda, konsolunuzu kolayca kullanabilmek için gerekli bilgileri bulacaksınız.

Ekran ve düğme

- Hız göstergesi (Km/saat veya Mil/saat)
- Katedilen mesafe göstergesi (Km veya Mil)
- Harcanan kalori göstergesi (Kcal)
- Antrenman süresi göstergesi (MM:SS)
- MOD düğmesi.

Fonksiyonlar

- Hız: Bu fonksiyon, konsolun arkasındaki düğmenin pozisyonuna göre Km/saat (saat başına kilometre) veya Mil/saat (saat başına mil) bazında tahmini hızı gösterir.
- Mesafe: Bu fonksiyon, konsolun arkasındaki düğmenin pozisyonuna göre Km (kilometre) veya Mil (mil) bazında tahmini mesafeyi gösterir.
- Süre: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren geçen zamanı Dakika: Saniye (MM: SS) olarak gösterir.
- Kalori: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren harcanan kalori tahminini görüntüler.

Pedal çevirmeye başlanması ile konsolunuz otomatik olarak açılır.

Konsol açılırken varsayılan olarak AUTOSCAN modu başlatılır. Bu mod, her 5 saniyede bir yukarıda belirtilen 4 fonksiyonun bilgilerini ardı ardına görüntüler. Sabit hale getirmek istediğiniz bilgiyi seçmek ve AUTOSCAN modunu devre dışı bırakmak için MODE butonuna basın. AUTOSCAN modunu yeniden etkin hale getirmek için MODE butonuna basın.

Konsolun arkasındaki ayarlar

- Cihaz tipi seçimi için imleç. VM (Manyetik bisiklet / VE (Eliptik bisiklet).
- MESAFE ölçüm biriminin seçimi için imleç: KM (kilometre) / MI (Mil).

Sıfırlama

- 5 dakika hareketsiz kalınmasını takiben, konsol kendiliğinden standby moduna geçer.
- Standby moduna geçilirken göstergeler sıfırlanır (veriler hafızaya kaydedilmez).
- Konsolun pillerini çıkarıp, yeniden takarak.

Pillerin takılması/değiştirilmesi

Konsol, pil bölmesinde kapak olacak şekilde tasarlanmamıştır.

1 Konsolu desteğinden çıkarın.

2 AAA (1,5V) tipinde 2 pili konsolun arka tarafında bu iş için öngörülen bölmeye yerleştirin.

3 Pillerin doğru yerleştirildiğinden ve yaylarla düzgün biçimde temas ettiğinden emin olun.

KALP FREKANSI DEĞERLENDİRMESİ

Maksimum kalp frekansı hesabı (maks FC):

Kadınlar için: 226 – yaş.

Erkekler için: 220 – yaş.

Uygulama seviyesine göre ayarlama:

Antrenmansız kişiler, yeni başlayanlar için, +10 olarak ayarlayın.

Düzenli olarak egzersiz yapmayanlar için, yukarıdaki temel hesaplamaya sadık kalın.

Düzenli olarak egzersiz yapanlar için, -10 kaldırın.

Hedefle ilişkili Maks FC:

FCMAX egzersize başlama aşaması

FC MAX %60 ila %69 arasında => Zorlanmadan yeniden egzersize başlama

FC MAX %70 ila %79 arasında => Kilo kaybı

FC MAX %80 ila %89 arasında => Beden dayanıklılığının artırılması

FC MAX > %90 => Performansın iyileştirilmesi

ELLE KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ (HAND-PULSE):

Kalp pili olan kişilerin hand-pulse kullanmasını tavsiye etmiyoruz. Bu tip tıbbi cihazlar aşırı hassas olduğundan yakınlarda bulunan her tip elektrikli ve elektronik aletlerden uzak tutulmalıdır. İlgili kişiler, bu konuyla ilgili olarak hekimlerine başvurmalıdır.

Hand-Pulse teknolojisi, kullanıcının BPM (dakika başına kalp atışı) bazında kalp atışının görüntülenmesini sağlar. Bu ürün tıbbi bir cihaz değildir. Her kullanım sırasında belirli zamanlarda veya düzenli kullanım için tasarlanmıştır. Sürekli kullanım için değildir. Hareketsiz durumdayken bile sürekli kalp frekansı varyasyonları olduğunu unutmayın. İşleyiş prensibi: Gidonun iki yanındaki iki elektrot kalp atışlarını algılar. Dolayısıyla 2 eli de aynı anda iki sensöre yerleştirmek gerekir.

İki elektrot, vücudu dolaşan bir mikro akım yayar. Çok hafif (amperin milyonda biri) olduğu için sağlığa zararsız olan bu mikro akımın varyasyonları, kalp atışının bir yansımasıdır. Bu yansıma, konsolda BPM olarak görüntülenir.

60 BPM ile başlar, sonra filtrelenir ve ölçümler, bir veya iki saniyelik bir farkla en iyi değer uyumunu (filtreleme ve ortalama üreticiye göre değişir) vermesi için ortası alınır.

Size önerimiz:

- Egzersiz sırasında ellerinizi ara sıra 5 ila 10 saniye boyunca yerleştirin; seansın başından sonuna kadar durmaksızın kullanmayın.
- Kullandıktan sonra her defa sensörleri temizleyin / kurulayın.
- Ölçümün iyi yapılabilmesi için elleri nemlendirin.

HIZLI BAŞLATMA

- 1. Konsolu ve seansınızı başlatmak için pedal çevirmeye başlayın.
- 2. Pedal zorluğunu ayarlamak için ayar düğmesini çevirin.
- 3. Mola vermek için pedal çevirmeyi durdurun.
- 4. Seansa yeniden başlamak için (mola başından itibaren 5 dakika içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın.
- 5. İstediğinizde seansı durdurun.
- 6. Konsol, yaklaşık 5 dakika hareketsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.

ARIZA TEŞHİSİ

DİRENÇ:

Bir ile maksimum arasındaki direnç varyasyonunun çok az olması durumunda, mekanik kablonun gidon tüpünün içine yerleştirilmesi sırasında kıskıyı çıkardığınızdan emin olun (bkz. montaj aşamaları).

KONSOL:

Konsol başlamazsa pilleri yenileriyle değiştirin. Ekran kısmi gösteriyor veya "ERR" yazısı çıkıyorsa pilleri çıkarın, 15 saniye bekleyin ve daha sonrasında tekrar takın. Konsol, pedal çevirirken açılmazsa ya da hız veya mesafe tutarlı görünmüyorsa lütfen fişini çekin ve yaptığınız bağlantıları kontrol edin (Konsolun kablosu ve gidon tüpünün içindeki bağlantı).

MESAFE:

Görüntülenen hız ve mesafe, 20'' çapındaki bisiklet tekerleğine göre hesaplanır. 60 RPM (saniyede 1 devir) başına yaklaşık 6Km/saat veya 3,7Mi/saat olması gerekir. Bu değerler, bisikletteki ortalama değerlere karşılık gelir. Hız ve mesafe değerlerinin tutarlı görünmemesi durumunda, lütfen bisikletin yerini değiştirin ve konsolun arkasındaki imleci Kilometre (Km) veya Mile (Mi) getirin ve diğer imleci "VM" üzerine getirin. Tutarsızlık devam ederse elektrik bağlantısını kesin ve yaptığınız bağlantıları (konsolun kablosu ve gidon tüpünün içindeki bağlantı) kontrol edin.

ELLE KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ (HAND-PULSE):

Lütfen "TALİMATLAR" kılavuzuna göz atın. Kalp pili olan kişilerin hand-pulse kullanmasını tavsiye etmiyoruz.

- Egzersiz sırasında/ hareket halinde ölçümde sinyal genellikle kesilir.
- Ölçülen değerler anında görüntülenmez, dolayısıyla bazen önemli farklar olabilir.
- Ellerin kuru olması durumunda sinyal azalabilir veya bazen kesilebilir. Ölçümün iyi yapılabilmesi için elleri nemlendirin.
- Değerler veya sinyal hakkında şüpheniz olursa, başka bir kullanıcıyla kontrol etmeyi deneyin.
- Frekans ölçümü yok: Hand-Pulse ve konsol bağlantısını kontrol edin.

PEDAL:

Sol pedalı vidalamak için saat yönünün AKSİNE çevirdiğinizden emin olun.

SES GELİYORSA:

1 İki tur gevşetin ve sonra pedalları sıkıca vidalayın.

2 Bisikletin dengede olduğundan emin olun ve gerekirse düzeltin (bkz. paragraf: BİSİKLET DENGESİ).

3 Ayar düğmelerinin doğru konumda ve sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (bkz. paragraf: AYARLAR).

4 Montaj vidalarının sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (sele somunları da dahil olmak üzere).

DEPOLAMA:

Uzun süreli bir depolama için, lütfen konsolun pillerini çıkarın ve aleti temiz, kuru ve termik alan farkları yavaş olan bir yerde bırakın. Sorun devam ederse lütfen Domyos satış sonrası hizmet ile iletişime geçin (bkz. son sayfa: satış sonrası hizmet).

DAHA FAZLA BİLGİ

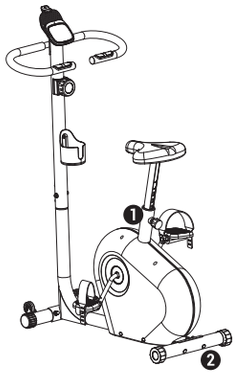
http://www.supportdecathlon.com/ adresine bağlanın, ürününüzü seçin:

- Montaj videosu
- SIK SORULAN SORULAR (sorular / cevaplar)
- Bakım tavsiyeleri
- Ürününüzün onarımı için videolar
- Ürününüz için mevcut yedek parçalar

APRAŠYMAS

Dviratinis treniruoklis puikus įrenginys kraujagyslių ir širdies sistemos bei kvėpavimo takų pajėgumui didinti bei visam kūnui treniruoti: tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinklių, blauzdų, juosmens ir pilvo raumenys.Kad naudodami šį dviratinį treniruoklį 120 pasiektumėte laukiamų rezultatų, patariame treniruotis 1–3 kartus per savaitę nuo 20 minučių iki 1 valandos. Šis gaminys turi mechaninį pasipriešinimo nustatymo įtaisą. Taigi, kad jis veiktų, jo nereikia prijungti prie elektros tinklo.

NUSTATYMAI



ĮSPĖJIMAS: norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį, būtina nuo jo nulipti.

1. BALNELIO AUKŠČIO NUSTATYMAS:

Kad treniruotė būtų veiksminga, balnelis turi būti tinkamame aukštyje, tai yra minant, kai pedalai yra žemiausioje padėtyje, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti. Norėdami sureguliuoti balnelio aukštį, kelis apsisukimus atsukite sukamąją rankenėlę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad ištrauktumėte kaištį iš balnelio vamzdžio. Tuomet nustatykite reikiamą balnelio aukštį, atleiskite rankenėlę, kad kaištis patektų į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir kaip įmanoma stipriau prisukite. ĮSPĖJIMAS: Įsitikinkite, kad grąžinote rankenėlę į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir tvirtai ją prisukote. Niekuomet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukščio.

2. TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS:

Jei dviratinis treniruoklis nestabilus, pasukite užpakalinių kojų antgalius.

LAIKYSENA ANT DVIRATINIO TRENIRUOKLIO

Laikysena yra jūsų kūno padėtis treniruojantis. Tinkama laikysena yra labai svarbi, kad treniruodamiesi nesusižalotumėte ar neužsigautumėte.

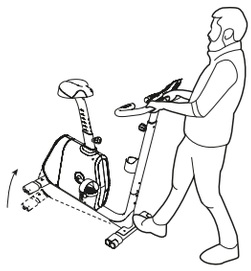
1. PATOGU UŽLIPTI

Mūsų komanda suprojektavo dviratinį treniruoklį žemu rėmu, kad galėtumėte užlipti ant treniruoklio neperkeldami virš jo kojos ir neužsigaudami.

2. TIESI NUGARA

Šis dviratinis treniruoklis suprojektuotas taip, kad treniruojantis jūsų laikysena būtų saugi, tai yra jis leidžia jums treniruotis tiesia nugara, žiūrint tiesiai prieš save.

PERKĖLIMAS



Atsistokite priešais treniruoklį, patraukite vairą į save, kad transportavimo ratukai remtųsi į grindis. Labai svarbu, kad atliekant šį judesį nugara liktų tiesi. Kai perkeliate savo dviratinį treniruoklį į kitą vietą, apkrova turi veikti daugiausia jūsų rankas ir kojas.

PULTELIS

Jūsų treniruoklio pultelis turi daugybę funkcijų treniruotėms praturtinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.

Rodymas ir mygtukas

- Greičio rodymas (km/h arba mi/h)
- Nuvažiuoto atstumo rodymas (km arba mi)
- Sudegintų kalorijų rodymas (Kcal)
- Treniruotės laiko rodymas (MM:SS)
- Mygtukas MODE (režimas).

Funkcijos

- Greitis: Ši funkcija rodo apskaičiuotą greitį km/h (kilometrais per valandą) arba mi/h (myliomis per valandą), atsižvelgiant į pultelio užpakalinėje dalyje esančio jungiklio padėtį.
- Atstumas: Ši funkcija rodo apskaičiuotą atstumą km (kilometrais) arba mi (myliomis), atsižvelgiant į pultelio užpakalinėje dalyje esančio jungiklio padėtį.
- Laikas: Ši funkcija rodo nuo treniruotės pradžios prabėgusį laiką minutėmis: sekundėmis (MM : SS).
- Kalorijos: Ši funkcija rodo apskaičiuotas nuo treniruotės pradžios sudegintas kalorijas.

Pultelis įsijungia automatiškai, kai tik imate minti pedalus.

Pulteliui įsijungus, automatiškai įjungiamas režimas AUTOSCAN. Šis režimas kas 5 sekundes nuosekliai rodo pirmiau išvardytą 4 tipų funkcijų informaciją. Paspauskite režimo mygtuką MODE, kad galėtumėte pasirinkti norimą informaciją ir išjungti režimą AUTOSCAN. Dar kartą paspaudę mygtuką MODE, vėl įjungsite režimą AUTOSCAN.

Nuostatos užpakalinėje pultelio dalyje

- Treniruoklio tipo pasirinkimo jungiklis. VM (magnetinis treniruokis) / VE (elipsinis treniruoklis).
- ATSTUMO matavimo vieneto pasirinkimo jungiklis: KM (kilometrai) / MI (mylios).

Atstatymas

- Pultelis automatiškai persijungia į budėjimo režimą, jei 5 minučių nenaudojate treniruoklio.
- Jam persijungus į šį režimą, visi rodmenys nustatomi iš naujo (informacija neišsaugoma).
- Išėmus ir įdėjus pultelio bateriją.

Baterijų įdėjimas / keitimas

Jūsų pultelyje nėra baterijų skyriaus dangtelio.

1 Nuimkite pultelį nuo laikiklio.

2. Įdėkite 2 AAA tipo (1,5 V) baterijas į tam skirtą skyrelį užpakalinėje pultelio dalyje.

3. Patikrinkite, ar tinkamai įdėjote baterijas, ar jos gerai prigludusios prie spyruoklių.

ŠIRDIES RITMO VERTINIMAS

Didžiausio širdies ritmo dažnio (FC max) apskaičiavimas:

Moterims: 226 – amžius

Vyrams: 220 – amžius

Pataisymas atsižvelgiant į sportuojančiojo lygį:

Pridėkite (+) 10 pradedantiesiems, nesitreniravusiems asmenims.

Retkarčiais sportuojantys asmenys gali remtis pagrindiniu skaičiavimu.

Atimkite (–) 10 reguliariai sportuojantiems asmenims.

Su tikslu susietas FC Max:

FCMAX poilsio fazė

tarp 60 ir 69 % FC MAX => lengvas krūvis

tarp 70 ir 79 % FC MAX => svorio metimas

tarp 80 ir 89 % FC MAX => ištvermės didinimas

< 90 % FC MAX => rezultatų gerinimas

ŠIRDIES RITMO DAŽNIO MATAVIMAS RANKOMIS (HAND-PULSE):

Nepatariame naudoti širdies ritmo matuoklio asmenims, turintiems širdies stimuliatorių, kuris yra labai jautrus medicinos prietaisas ir kurį būtina saugoti nuo bet kokių arti esančių elektrinių ir elektroninių prietaisų. Šie asmenys dėl tokio naudojimo turėtų pasitarti su savo gydytoju.

„Hand-pulse“ technologija leidžia matyti naudotojo širdies ritmo dažnį dūžiais per minutę (BPM). Jis jokiu būdu nėra medicinos prietaisas. Jis skirtas atsitiktiniam ar reguliariam naudojimui treniruotės metu, tačiau ne nuolatiniam širdies ritmo stebėjimui. Primename, kad net ilsintis širdies ritmo dažnis nuolat kinta. Veikimo principas: Širdies ritmą nuskaito du abejose vairo pusėse esantys jutikliai. Taigi, abi rankos turi būti laikomos ant jutiklių vienu metu.

Abu elektrodai skleidžia labai silpną srovę, kuri teka kūnu; ši srovė nekenkia sveikatai, nes yra labai silpna (viena milijoninė ampero dalis); šios srovės pokyčiai atspindi širdies ritmą. Tie atspindžiai atvaizduojami pultelyje BPM (dūžiais per minutę).

Atvaizdavimas pradedamas nuo 60 BPM, tuomet išvedamas matavimų vidurkis, kad, praėjus vienai ar dviem sekundėms, būtų parodytas labiausiai situaciją atitinkantis dydis (skirtingų gamintojų filtravimas ir vidurkio nustatymas skiriasi).

Patariame:

- Treniruotės metu retkarčiais 5 – 10 sekundžių uždėti rankas ant jutiklių, o ne laikyti jas neatitraukiant nuo treniruotės pradžios iki pabaigos.
- Po kiekvieno naudojimo nuvalyti / nusausinti jutiklius.
- Sudrėkinti rankas, kad matavimas būtų tikslesnis.

GREITASIS PALEIDIMAS

- 1. Norėdami įjungti pultelį, pradėkite minti pedalus.
- 2. Norėdami nustatyti mynimo pasipriešinimą, pasukite nustatymo rankenėlę.
- 3. Norėdami padaryti pertrauką, nustokite minti.
- 4. Norėdami tęsti treniruotę (per 5 minutes nuo pertraukos pradžios), vėl pradėkite minti pedalus.
- 5. Nutraukite treniruotę kada panorėję.
- 6. Pultelis automatiškai išsijungia, jei maždaug 5 minutes nenaudojate treniruoklio.

TRIKČIŲ NUSTATYMAS

PASIPRIEŠINIMAS:

Jei reguliuojant pasipriešinimą skirtumas tarp mažiausio ir didžiausio pasipriešinimo yra labai nedidelis, patikrinkite ar prakišdami lyną per treniruoklio rėmą išėmėte kaištį (žr. Surinkimo etapus).

PULTELIS:

Jei pultelis neįsijungia, pakeiskite baterijas naujomis. Jei pultelyje matoma tik dalis rodmenų arba „ERR“, išimkite baterijas, palaukite 15 sekundžių ir vėl jas įdėkite. Jei minant pultelis neįsijungia arba rodomas netinkamas greitis ar atstumas, atjunkite pultelį ir patikrinkite kaip jį prijungėte (pultelio laidą ir sujungimą dviračio rėmo viduje).

ATSTUMAS:

Rodomas greitis ir atstumas apskaičiuoti remiantis 20 colių skersmens dviračio ratu. Turite pasiekti 60 aps./min. (1 apsisukimą per sekundę), maždaug 6 km/val. arba 3,7 mi/val. Šios vertės atitinka vidutines dviračio vertes. Jie greičio ar atstumo rodmenys atrodo netinkami, perjunkite pultelio užpakalinėje dalyje esantį jungiklį į padėtį Km (kilometrai) arba Mi (mylios), o kitą jungiklį – į padėtį „VM“. Jei triktis nedingsta, atjunkite prietaisą, tuomet patikrinkite laidų sujungimą (užpakalinėje konsolės pusėje ir konstrukcijos viduje).

ŠIRDIES RITMO DAŽNIO MATAVIMAS RANKOMIS (HAND-PULSE):

Žr. naudojimo vadovą „INSTRUKCIJA“: Nepatariame naudoti „hand pulse“ širdies ritmo matuoklio asmenims, turintiems širdies stimuliatorių.

- Matuojama treniruotės metu / judant, tad signalas dažnai nutraukiamas.

- Rodomos išmatuotosios vertės nėra momentinės, kartais jos labai skiriasi nuo esamo momento situacijos.

- Sausos rankos susilpnina signalą, kartais jis visiškai nutrūksta. Sudrėkinkite rankas, kad matavimas būtų tikslesnis.

- jei abejojate dėl matavimo rezultatų ar signalo, jei įmanoma, paprašykite kito asmens išbandyti šią funkciją.

- Dažnis nematuojamas: patikrinkite „Hand-Pulse“ jutiklių jungtis su pulteliu.

PEDALAI:

Kairįjį pedalą prisukite prieš laikrodžio rodyklę.

TRIUKŠMAS:

1 Atsukite pedalus 2 apsisukimus, tuomet vėl prisukite juos iki galo.

2 Patikrinkite ar jie stabilūs, jei reikia, pareguliuokite (žr. skirsnį: TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS).

3 Reguliariai tikrinkite ar reguliavimo ratukai yra tinkamoje padėtyje ir yra gerai prisukti (žr. skirsnį: NUSTATYMAI).

4 Reguliariai tikrinkite ar jungiamieji varžtai yra gerai prisukti (įskaitant balnelio veržles).

LAIKYMAS:

Jei planuojate ilgai nenaudoti treniruoklio, išimkite pultelio baterija ir pastatykite prietaisą švarioje, sausoje vietoje, kurioje nėra staigių temperatūros pokyčių. Jei problemos išspręsti nepavyko, susisiekite su „Domyos“ techninės priežiūros centru (žr. paskutinį puslapį: techninė priežiūra).

DAUGIAU INFORMACIJOS

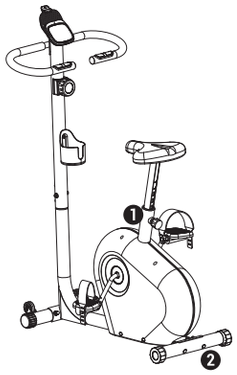
Prisijunkite prie http://www.supportdecathlon.com/ pasirinkite savo gaminį ir susiraskite:

- Surinkimo vaizdo įrašą
- DUK (klausimus / atsakymus)
- Priežiūros patarimus
- Mokomuosius vaizdo įrašus, kaip pataisyti gaminį
- Jūsų gaminio atsargines detales

PREZENTACIJA

Bicikl je izvanredna aktivnost koja će vam omogućiti da poboljšate vaš kardiovaskularni i resporatorni kapacitet uz tonifikaciju tela: zadnjice, butine, zadnje lože, listova, leđa i trbušnjaka pri kontrakciji. Preporučujemo vam da vežbate sa sobnim biciklom 120 1 do 3 puta nedeljno, od 20min do 1h da biste postigli željene rezultate. Ovaj proizvod je opremljen automatskim podešavanjem otpora. Prema tome nije neophodno povezati ga sa strujom da bi radio.

PODEŠAVANJA



UPOZORENJE: neophodno je sići sa bicikla kako bi se izvršila podešavanja.

1. PODEŠAVANJE NIVOA SEDLA:

Za efikasno vežbanje, sedlo mora da bude na dobroj visini odnosno da za vreme okretanja pedala, vaša kolena da budu blago savijena u trenutku kada se pedale nalaze na najnižoj poziciji. Za podešavanje sedla, odvrnite ručicu za nekoliko krugova tako da se ne izvuče sasvim i povucite vrh kako bi se izvukao osigurač cevi sedla. Zatim podesite svoje sedlo na odgovarajuću visinu, ubacite ručku u jednu od rupa za podešavanje cevi sedla i zategnite na maksimum. UPOZORENJE: Pobrinite se da se dugme vrati u jednu od rupa cevi sedla i da se zategne na maksimum. Nikad ne premašiti maksimalnu visinu sedla koja je prikazana na cevi.

2. PODEŠAVANJE NIVOA BICIKLA :

U slučaju nestabilnosti bicikla, okrenite nastavke zadnjih nogu na cevi.

POLOŽAJ NA SOBNOM BICIKLU

Položaj je pozicija tela koju treba imati tokom vežbanja. Važno je primeniti kako bi se izbegle povrede tokom vežbanja.

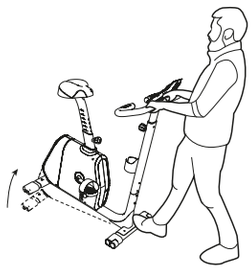
1. LAKO SEDANJE

Naše ekipe su napravile sobni bicikl sa niskim okvirom koji vam omogućava da sednete na bicikl bez potrebe da se podigne noga.

2. PRAVA LEĐA

Ovaj sobni bicikl je napravljen da bi se omogućio jedan bezbedni položaj prilikom vožnje, odnosno koji omogućava svakome da sistematski vežba sa pravim leđima i sa pogledom ravno ka napred.

POMERANJE



Stanite ispred vašeg proizvoda, povucite volan ka vama držeći točkiće za pomeranje na podu. Veoma je važno držati leđa uspravno tokom ovog pokreta. Prilikom pokretanja vašeg sobnog bicikla, morate opteretiti prvenstveno ruke i noge.

KONZOLA

Vaša konzola pruža brojne funkcije kako bi vaše vežbanje bilo bogatije. Dole ćete naći sva uputstva za lako korišćenje.

Prikazivanje i tasteri

- Prikaz brzine (Km/h ou Mi/h)
- Prikaz pređene razdaljine (Km ou Mi)
- Prikaz potrošenih kalorija (Kcal)
- Prikaz vremena treninga (MM:SS)
- Taster NAČIN.

Funkcije

- Brzina: Ova funkcija omogućava da prikažete procenjenu brzinu u km/h (kilometri na sat) ili u mi/h (milje na sat) prema funkciji položaja prekidača na poleđini konzole.
- Razdaljina: ova funkcija omogućava da se prikaže procenjena razdaljina u km (kilometri) ili u mi (miljama) prema položaju prekidača na poleđini konzole.
- Vreme: Ova funkcija prikazuje isteklo vreme od početka vežbanja u minutama: Sekunde (MM: SS).
- Kalorije: Ova funkcija prikazuje procenu potrošenih kalorija od početka vežbe.

Vaša konzola se automatski pali čim se pokrenu pedale.

Način AUTOSCAN se stavlja po difoltu prilikom uključivanja konzole. Ovaj način prikazuje uzastopno svakih 5 sekundi 4 informacije gore navedenih funkcija. Pritisnuti taster NAČIN da biste izabrali informacije koje želite da zaustavite i da biste deaktivirali način AUTOSCAN. Pritisnuti taster NAČIN da ponovo aktivirate način AUTOSCAN.

Podešavanja na poleđini konzole

- Kursor za biranje tipa uređaja. VM (Magnetni bicikl / VE (Eliptični bicikl).
- Kursor za biranje jedinice merenja RAZDALJINE: KM (kilometri) / MI (Milje).

Vraćanje na nulu

- Automatsko stavljanje u stanje mirovanje nakon 5 minuta neaktivnosti.
- Instrukcije se vraćaju na nulu prilikom stavljanja u stanje mirovanja (podaci se ne memorišu).
- Izvlačenjem i ponovnim stavljanjem baterija konzole.

Stavljanje / Menjanje baterija

Konzola nije napravljena da primi poklopac za deo za baterije.

1 Izvaditi konzolu iz svoje baze.

2 Staviti 2 baterije tipa AAA (1,5V) u deo namenjen u tu svrhu na poleđini konzole.

3 Proveriti da li su baterije dobro postavljenje i da su u dodiru sa oprugama.

OCENJIVANJE SRČANE FREKVENCIJE

Merenje maksimalne srčane frekvencije (FC max):

Za žene: 226 – starosno doba.

Za muškarce: 220 – starosno doba.

Prilagođavanje u odnosu na nivo vežbanja:

Dodati +10 za početnike, lica koja nisu u formi.

Ostati na osnovnoj računici za one koji se povremeno bave sportom.

Oduzeti -10 za one koji se redovono bave sportom.

Maksimalna FC, u vezi sa ciljem:

faza oporavka FCMAX

od 60% do 69% FC MAX => lagani nastavak

od 70% do 79% FC MAX => gubitak težine

od 80% do 89% FC MAX => poboljšanje izdržljivosti

> 90 % FC MAX => poboljšanje performantnosti

RUČNO MERENJE SRČANE FREKVENCIJE (RUČNI PULS):

Ne preporučujemo upotrebu ručnog pulsa za osobe koje nose pejsmejker, medicinske uređaje izuzetne osetljivosti koje treba čuvati dalje od svih električnih uređaja i elektronike. Za pomenute osobe, molimo da se posavetujete sa lekarom na ovu temu.

Tehnologija ručnog merenja pulsa omogućava da se ima prikaz srčanih otkucaja korisnika u BPM (otkucajima po minutu). Ni u kom slučaju ovo nije medicinsko sredstvo. Namenjeno je za povremenu ili redovnu upotrebu tokom svake upotrebe a ne kontinuiranu. Podsećamo, čak i u stanju mirovanja postoje stalne varijacije srčane frekvencije. Princip rada: Otkucaje srca očitavaju dve elektrode sa strane i druga sa volana. Prema tome treba pozicionirati 2 ruke istovremeno na dva senzora.

Dve elektrode emituju jednu mikro-struju koja prolazi kroz telo, struja koja je bezazlena za zdravlje jer je veoma blaga (miliniti deo ampera), varijacije ovih mikro-struja su odraz otkucaja srca. Ovaj odraz se ponovo prenosi na konzolu u BPM otkucajima srca u minutu.

Započinje na 60 BPM zatim se filtrira i mere su prosečne kako bi se prikazala najbolja koerencija vrednosti (filtracija i prosek zavisi od proizvođača) sa razlikom od jedne ili dve sekunde.

Mi savetujemo:

- Da se postave ruke 5 do 10 sekundi s vremena na vreme tokom vežbe a ne da se koristi od početka do kraja seanse non-stop.
- Da se trljaju/ osuše senzori nakon svake upotrebe.
- Da se navlaže ruke kako bi se poboljšalo merenje.

BRZO POKRETANJE

- 1. Počnite da okrećete pedale kako bi pokrenuli konzolu i započeli vašu seansu.
- 2. Da biste podesili težinu pedaliranja, okrenite točak za podešavanje.
- 3. Za pauzu, zaustavite pedaliranje.
- 4. Da biste ponovo započeli seansu (u roku od 5 minuta nakon početka pauze), ponovo počniteda okrećete pedale.
- 5. Zaustavite seansu kada želite.
- 6. Konzola se automatski gasi nakon otprilike 5 minuta neaktivnosti.

DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

OTPOR:

U slučaju da je varijacija otpora veoma blaga od početnog do maksimalnog otpora, molimo da proverite da li ste izvukli klin prilikom sklapanja mehaničkih kablova na nosaču volana (pogledati etape sklapanja).

KONZOLA:

Ako se konzola ne pali, zamenite baterije sa novim. Ako je prikaz parcijalan ili se prikazuje “ERR” na konzoli, molimo izvucite baterije, sačekajte 15 sekundi zatim ih vratite. Ako se konzola ne pali sa pedaliranjem ili u slučaju da brzina i razdaljina deluju nesklad-ne, molimo da isključite i zatim proverite povezivanja koja ste izvršili (Kabl konzole i konekcije u unutrašnjosti nosača volana).

RAZDALJINA:

Prikazana brzina i razdaljina su izmerene preme točku bicikla od 20» . Morate postići za 60 RPM (1 krug po sekundi) otprilike 6Km/h ili 3,7Mi/h. Ove vrednosti odgovaraju srednjim vrednostima na biciklu. U slučaju da vrednosti brzine ili razdaljine nisu usklađene, molimo da pomerite i postavite kursor na poleđini konzole na Km (Kilometri) ili Mi (Milje) i ostali kursor na “VM”. Ako se nastavi nesklad, isključite zatim proverite konekcije koje ste izvršili (kabl Konzole i konekciju u unutrašnjosti nosača volana).

RUČNO MERENJE SRČANE FREKVENCIJE (RUČNI PULS):

Molimo da pogledate uputstvo “UPUTSTVO”: Ne preporučujemo upotrebu ručnog merenja pulsa za osobe sa pejsmejkerom.

- Merenja tokom vežbanja / u pokretu prema tome signal je često prekinut.

- Prikazivanje izmerenih vrednosti nije momentalno prema tome razlika je ponekad značajna.

- Suve ruke uzrokuju smanjenje signala ili ponekad prekidanje signala. Navlažiti ruke kako bi se poboljšalo merenje.

- Ako se sumnja u vrednosti ili signal, tražiti testiranje sa drugim korisnikom ako je moguće.

- Ukoliko se frekvencije ne mere: proverite da li je Ručni puls povezan sa konzolom.

PEDALE:

Za zašrafljivanje leve pedale okrećite pedale u SUPROTNOM smeru kazaljke na satu.

ŠUM:

1 Odšrafite za 2 kruga zatim zašrafite pedale na maksimum.

2 Proverite stabilnost i ispravite ako je neophodno (pogledati pasus: PODEŠAVANJE NIVOA BICIKLA).

3 Redovno proveravajte da li su ručice za podešavanje dobro postavljene i zašrafljene (pogledati pasus) :POSTAVKE).

4 Redovno proveravajte da li su šrafovi za montiranje dobro zašrafljeni (uključujući šrafove sedla).

SKLADIŠTENJE:

Za dugotrajno skladištenje izvucite baterije iz konzole i postavite uređaj u čisto, suvo mesto sa blagim temperaturnim razlikama. Ukoliko problem i dalje postoji, molimo vas kontaktirajte Domyos servis nakon prodaje (pogledati poslednju stranu: servis nakon prodaje).

VIŠE INFORMACIJA

Konektujte se na http://www.supportdecathlon.com/ izaberite vaš proizvod i nađite:

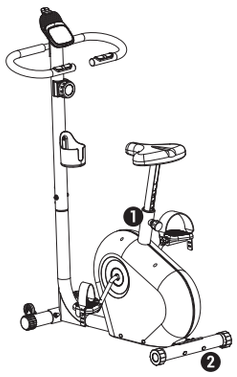
- Video snimak sklapanja
- Često postavljena pitanja (pitanja / odgovori)
- Saveti za održavanje
- Video tutorijali za popravak vašeg proizvoda.
- Dostupni odvojeni delovi za vaš proizvod.

EL

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το ποδήλατο είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές σας ικανότητες ενώ τονώνετε ολόκληρο το σώμα σας: γλουτιαίους, τετρακέφαλους, ισχιοκνημιαίους, γάμπες, ραχιαίους και κοιλιακούς. Με αυτό το στατικό ποδήλατο 120 σας συμβουλεύουμε να ασκήστε 1 με 3 φορές την εβδομάδα, από 20 λεπτά έως 1 ώρα, για να έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με μηχανική ρύθμιση της αντίστασης. Συνεπώς δεν είναι απαραίτητη η σύνδεση στο ρεύμα για να λειτουργήσει.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ



ΠΡΟΣΟΧΗ: Είναι απαραίτητο να κατεβαίνετε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις.

1. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ:

Για αποτελεσματική άσκηση, η σέλα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος, δηλαδή, όταν κάνετε πετάλι, τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς διπλωμένα τη στιγμή που τα πετάλια είναι στη χαμηλότερη θέση. Για να ρυθμίσετε τη σέλα, ξεβιδώστε κατά μερικές στροφές το κλειδί ρύθμισης και τραβήξτε το για να απελευθερώσετε τον πείρο του σωλήνα της σέλας. Ρυθμίστε τότε τη σέλα στο σωστό ύψος, απελευθερώστε το κλειδί μέσα σε μία από τις οπές ρύθμισης του σωλήνα της σέλας και σφίξτε το μέχρι τέρμα. ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι το κουμπί έχει ξαναμπεί σε μία από τις οπές της σέλας και ξανασφίξτε το μέχρι τέρμα. Μην υπερβαίνετε ποτέ το μέγιστο ύψος που υποδεικνύεται από τη σχετική ένδειξη στον σωλήνα.

2. ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ:

Σε περίπτωση αστάθειας του ποδηλάτου, περιστρέψτε τα βύσματα των πίσω ποδιών επάνω στον σωλήνα.

ΣΤΑΣΗ ΕΠΑΝΩ ΣΤΟ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Η στάση είναι η θέση που πρέπει να έχει το σώμα σας κατά την άσκηση. Είναι σημαντικό να την διατηρείτε πάντα, για να μην τραυματιστείτε και για να μην προκαλέσετε σωματική βλάβη στον εαυτό σας κατά την προπόνηση.

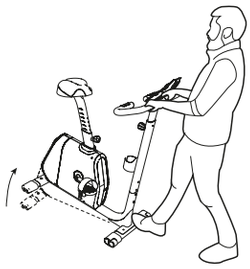
1. ΕΥΚΟΛΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ

Οι ομάδες μας σχεδίασαν ένα στατικό ποδήλατο με χαμηλό σκελετό, κάτι που σας επιτρέπει να ανεβαίνετε χωρίς να χρειάζεται να σηκώνετε το πόδι, έτσι ώστε να αποφύγετε ενδεχόμενο τραυματισμό

2 .ΙΣΙΑ ΠΛΑΤΗ

Αυτό το στατικό ποδήλατο σχεδιάστηκε για να επιτρέπει την ασφαλή θέση κατά την άσκηση, δηλαδή επιτρέπει στον καθένα να ασκείται συστηματικά, με την πλάτη σε ίσια στάση και κοπώντας ευθεία μπροστά.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



Λάβετε θέση μπροστά στο προϊόν, τραβήξτε το τιμόνι προς το μέρος σας ενώ τα ροδάκια μετακίνησης παραμένουν στο έδαφος. Είναι σημαντικό να διατηρείτε την πλάτη σας ίσια κατά τη μετακίνηση. Όταν μετακινείτε το στατικό ποδήλατό σας, πρέπει να βάλετε δύναμη κυρίως στα χέρια και τα πόδια σας.

ΚΟΝΣΟΛΑ

Η κονσόλα σας προτείνει πολλές λειτουργίες για να εμπλουτίσετε την άσκησή σας. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκόλυνσή σας.

Ενδείξεις και κουμπί

- Ένδειξη της ταχύτητας (Km/h ή Mi/h)
- Ένδειξη της απόστασης που διατρέξατε (Km ή Mi)
- Ένδειξη των θερμίδων που καταναλώθηκαν (Kcal)
- Ένδειξη του χρόνου άσκησης (ΛΛ:ΔΔ)
- Κουμπί MODE.

Λειτουργίες

- Ταχύτητα: Η λειτουργία αυτή επιτρέπει την ένδειξη μιας εκτιμώμενης ταχύτητας σε km/h (χιλιόμετρα ανά ώρα) ή σε mi/h (μίλια ανά ώρα), ανάλογα με τη θέση του διακόπτη στο πίσω μέρος της κονσόλας.
- Απόσταση: Η λειτουργία αυτή επιτρέπει την ένδειξη μιας εκτιμώμενης απόστασης η οποία υπολογίζεται σε km (χιλιόμετρα) ή σε mi (μίλια), ανάλογα με τη θέση του διακόπτη στο πίσω μέρος της κονσόλας.
- Χρόνος: Η λειτουργία αυτή παρέχει την ένδειξη του χρόνου που πέρασε από την έναρξη της άσκησης σε Λεπτά: Δευτερόλεπτα (ΛΛ: ΔΔ).
- Θερμίδες: Η λειτουργία αυτή δίνει μια εκτίμηση των θερμίδων που καταναλώθηκαν από την έναρξη της άσκησης.

Η κονσόλα σας ανάβει αυτομάτως μόλις ξεκινάτε να κάνετε πετάλι.

Ο τρόπος λειτουργίας AUTOSCAN χρησιμοποιείται από προεπιλογή όταν η κονσόλα τίθεται σε λειτουργία. Αυτός ο τρόπος λειτουργίας εμφανίζει διαδοχικά, κάθε 5 δευτερόλεπτα, τις 4 παραπάνω πληροφορίες λειτουργίας. Πιέστε το κουμπί MODE για να επιλέξετε την πληροφορία που θέλετε να παγώσετε και να απενεργοποιήσετε τον τρόπο λειτουργίας AUTOSCAN. Πατήστε το κουμπί MODE για να ενεργοποιήσετε ξανά τον τρόπο λειτουργίας AUTOSCAN.

Ρυθμίσεις στο πίσω μέρος της κονσόλας

- Ρυθμιστικό επιλογής τύπου συσκευής. VM (Μαγνητικό Ποδήλατο) / VE (Ελλειπτικό Ποδήλατο).
- Ρυθμιστικό επιλογής της μονάδας μέτρησης της ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ: KM (χιλιόμετρα) / MI (μίλια).

Μηδενισμός

- Αυτόματη θέση σε λειτουργία αναμονής μετά από 5 λεπτά αδράνειας.
- Οι ενδείξεις μηδενίζονται κατά την κατάσταση παύσης (δεν υπάρχει αποθήκευση των στοιχείων στην μνήμη).
- Αφαιρώντας και επανατοποθετώντας τις μπαταρίες της κονσόλας.

Τοποθέτηση/αλλαγή των μπαταριών

Η κονσόλα δεν έχει σχεδιαστεί για να δέχεται κάλυμμα κλεισίματος για το διαμέρισμα των μπαταριών.

1 Αφαιρέστε την κονσόλα από την υποδοχή της.

2 Τοποθετήστε τις 2 μπαταρίες τύπου AAA (1,5V) στην προβλεπόμενη θέση, στο πίσω μέρος της κονσόλας.

3 Βεβαιωθείτε ότι τοποθετήσατε σωστά τις μπαταρίες και ότι έρχονται τέλεια σε επαφή με τα ελατήρια.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

Υπολογισμός της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ):

Για τις γυναίκες: 226 - ηλικία.

Για τους άνδρες: 220 - ηλικία.

Προσαρμογή ανάλογα με τη συχνότητα άθλησης:

Προσθέστε +10 εάν είστε αρχάριος και δεν αθλείστε.

Εφαρμόστε τον παραπάνω βασικό υπολογισμό εάν αθλείστε περιστασιακά.

Αφαιρέστε -10 εάν αθλείστε τακτικά.

Η ΜΚΣ ανάλογα με τον στόχο:

Φάση ανάκτησης FCMAX (μέγιστης καρδιακής συχνότητας)

μεταξύ 60% και 69% της ΜΚΣ => επανεκκίνηση με ήπιο ρυθμό

μεταξύ 70% και 79% της ΜΚΣ => απώλεια βάρους

μεταξύ 80% και 89% της ΜΚΣ => βελτίωση της αντοχής

> 90% της ΜΚΣ => βελτίωση των επιδόσεων

ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΡΙΑ (HAND-PULSE):

Δεν συνιστάται η χρήση μέτρησης του καρδιακού ρυθμού από τα χέρια (hand-pulse) για άτομα με βηματοδότη, ιατρική συσκευή εξαιρετικής ευαισθησίας που πρέπει να διατηρείται μακριά από οποιαδήποτε ηλεκτρική και ηλεκτρονική συσκευή. Τα άτομα με βηματοδότη πρέπει να συμβουλεύονται τον ιατρό τους για αυτό το θέμα.

Η τεχνολογία hand-pulse παρέχει μια ένδειξη του καρδιακού ρυθμού του χρήστη σε BPM (παλμοί ανά λεπτό). Δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Έχει σχεδιαστεί για περιστασιακή ή τακτική χρήση κατά τη διάρκεια κάθε προπόνησης και όχι συνεχώς. Ως υπενθύμιση, ακόμα και σε ηρεμία, οι μεταβολές του καρδιακού ρυθμού είναι συνεχείς. Αρχή λειτουργίας: Ο καρδιακός ρυθμός καταγράφεται από τα δύο ηλεκτρόδια που βρίσκονται εκατέρωθεν του τιμονιού. Επομένως, τα χέρια πρέπει να τοποθετηθούν ταυτόχρονα στους δύο αισθητήρες.

Τα δύο ηλεκτρόδια εκπέμπουν μικρο-ρεύμα που ρέει μέσω του σώματος, ακίνδυνο για την υγεία επειδή είναι πολύ μικρής έντασης (ένα εκατομμυριοστό του ενός αμπέρ). Οι μεταβολές του μικρο-ρεύματος αποτελούν αντανάκλαση του καρδιακού ρυθμού. Αυτή η καταγραφή μεταδίδεται στην κονσόλα σε BPM.

Ξεκινά από 60 BPM, στη συνέχεια φιλτράρεται και υπολογίζεται ο μέσος όρος των μετρήσεων για να εμφανιστεί η καλύτερη τιμή (το φιλτράρισμα και ο υπολογισμός του μέσου όρου διαφέρουν ανάλογα με τον κατασκευαστή) με απόκλιση ενός ή δύο δευτερολέπτων.

Συμβουλεύουμε τα εξής:

- Τοποθετήστε τα χέρια 5 έως 10 δευτερόλεπτα κατά τη διάρκεια της άσκησης, μην τα βάζετε από την αρχή έως το τέλος της συνεδρίας χωρίς διακοπή.
- Καθαρίζετε/στεγνώνετε τους αισθητήρες μετά από κάθε χρήση.
- Υγραίνετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- 1. Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η κονσόλα και η συνεδρία σας.
- 2. Για να προσαρμόσετε τη δυσκολία στο πετάλι, γυρίστε τον τροχό ρύθμισης.
- 3. Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι.
- 4. Για να συνεχίσετε την συνεδρία σας (εντός των 5 λεπτών μετά την αρχή του διαλείμματος), αρχίστε και πάλι να κάνετε πετάλι.
- 5. Σταματήστε τη συνεδρία όποτε θέλετε.
- 6. Η κονσόλα σβήνει αυτομάτως μετά από περίπου 5 λεπτά αδράνειας.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ:

Σε περίπτωση που η μεταβολή της αντίστασης είναι πολύ μικρή από την πρώτη έως τη μέγιστη αντίσταση, βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει τη σφήνα κατά τη συναρμολόγηση του μηχανικού καλωδίου στον σωλήνα του υποστάτη (βλ. Βήματα συναρμολόγησης).

ΚΟΝΣΟΛΑ:

Αν η κονσόλα δεν ενεργοποιηθεί, αντικαταστήστε τις μπαταρίες με καινούργιες. Αν οι ενδείξεις είναι μερικές ή εμφανίζεται η ένδειξη «ERR» στην κονσόλα, αφαιρέστε τις μπαταρίες, περιμένετε 15 δευτερόλεπτα, έπειτα ξανατοποθετήστε τις στη θέση τους. Αν η κονσόλα δεν ενεργοποιηθεί κάνοντας πετάλι ή αν η ταχύτητα και η απόσταση φαίνονται ασύνδετες, αποσυνδέστε την από το ρεύμα και ελέγξτε τις συνδέσεις που κάνατε (καλώδιο κονσόλας και σύνδεση στο εσωτερικό του σωλήνα του υποστάτη).

ΑΠΟΣΤΑΣΗ:

Η εμφανιζόμενη ταχύτητα και απόσταση υπολογίζονται για τροχό ποδηλάτου μεγέθους 20». Για ταχύτητα 60 σ.α.λ. (1 στροφή το δευτερόλεπτο) διανύετε περίπου 6 χλμ/ώ ή 3,7 μίλια/ώ. Αυτές οι τιμές αντιστοιχούν σε μέσες τιμές σε ποδήλατο. Αν οι τιμές της ταχύτητας και της απόστασης φαίνονται ασύνδετες, μετακινήστε και τοποθετήστε τον κέρσορα στο πίσω μέρος της κονσόλας στην επιλογή Km (Χιλιόμετρα) ή Mi (Μίλια), και τον άλλο κέρσορα στην επιλογή «VM». Αν η απόκλιση συνεχίζεται, αποσυνδέστε την από το ρεύμα και, έπειτα, ελέγξτε τις συνδέσεις που έχετε πραγματοποιήσει (καλώδιο κονσόλας και σύνδεση στο εσωτερικό του σωλήνα του υποστάτη).

ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΡΙΑ (HAND-PULSE):

Ανατρέξτε στο φυλλάδιο «ΟΔΗΓΙΕΣ»: Δεν συνιστάται η μέτρηση με hand-pulse για άτομα με βηματοδότη.

- Μέτρηση κατά την άσκηση/εν κινήσει, ώστε το σήμα να διακόπτεται συχνά.

- Η ένδειξη των μετρούμενων τιμών δεν είναι σημαία, επομένως μερικές φορές η απόκλιση είναι σημαντική.

- Τα στεγνά χέρια προκαλούν εξασθένιση του σήματος ή μερικές φορές το σήμα διακόπτεται. Υγραίνετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση.

- Σε περίπτωση αμφιβολίας σχετικά με τις τιμές ή το σήμα, ζητήστε να δοκιμάσει κάποιος άλλος χρήστης αν είναι δυνατόν.

- Δεν υπάρχει μέτρηση του καρδιακού ρυθμού: ελέγξτε τις συνδέσεις του Hand-Pulse στην κονσόλα.

ΠΕΤΑΛΙΑ:

Για να βιδώσετε το αριστερό πετάλι, γυρίστε αριστερόστροφα.

ΘΟΡΥΒΟΣ:

1 Ξεβιδώστε με 2 στροφές, στη συνέχεια βιδώστε τα πετάλια στο μέγιστο.

2 Ελέγξτε τη σταθερότητα και διορθώστε αν είναι απαραίτητο (βλ. παράγραφο: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ).

3 Ελέγχετε τακτικά ότι οι δακτύλιοι ρύθμισης είναι σωστά τοποθετημένοι και σφιγμένοι (βλ. παράγραφο: ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ).

4 Ελέγχετε τακτικά ότι οι βίδες είναι καλά βιδωμένες (συμπεριλαμβανομένων των παξιμαδιών της σέλας).

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ:

Για μακρά αποθήκευση, αφαιρέστε τις μπαταρίες από την κονσόλα και τοποθετήστε τη συσκευή σε καθαρό, ξηρό μέρος με αργές μεταβολές στη θερμοκρασία. Εάν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών Domyos (βλ. τελευταία σελίδα: εξυπηρέτηση πελατών).

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Συνδεθείτε στο http://www.supportdecathlon.com/, επιλέξτε το προϊόν σας και βρείτε:

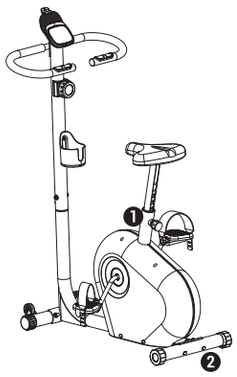
- Βίντεο συναρμολόγησης
- Τις Συχνές Ερωτήσεις (και τις απαντήσεις τους)
- Τις συμβουλές για την συντήρηση
- Τα διδακτικά βίντεο για να επισκευάσετε το προϊόν σας
- Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας

BG

ОПИСАНИЕ

Карането на велоергометър е чудесна дейност, която ви позволява да тренирате сърдечно-съдовите си и дихателни способности, като в същото време тонизирате цялото си тяло: оформяне на тазобедрени, четириглави, задни бедрени мускули, прасци, лумбални и коремни мускули. Съветваме ви да практикувате с този велоергометър 120 от 1 до 3 пъти седмично с времетраене между 20 мин и 1 час за получаване на желаните резултати. Този продукт е оборудван с механизъм за регулиране на съпротивлението. Затова не е необходимо да свързвате устройството към електрическата мрежа, за да работи.

НАСТРОЙКИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо е да слезете от велоергометъра, за да пристъпите към настройките.

1. РЕГУЛИРАНЕ НИВОТО НА СЕДАЛКАТА:

За ефикасна тренировка седалката трябва да е разположена на подходящата височина, т.е. когато въртите педалите, вашите колене трябва да останат леко сгънати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. За регулиране на седалката, отвийте регулиращия винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издърпайте главата му, за да освободите щифта от тръбата на седалката. След това регулирайте седалката на подходящата височина, сложете регулиращия винт в една от дупките за регулиране на тръбата на седалката и след това го завийте максимално. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Уверете се, че сте поставили щифта в една от дупките на тръбата на седалката и го завийте максимално. Не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата.

2. РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА:

В случай, че велоергометърът е нестабилен, завъртете накрайниците на задните крака към тръбата.

КАКВА ПОЗИЦИЯ ДА ЗАЕМЕМ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА

Заеманата поза представлява позицията, в която се намира тялото по време на тренировка. Важно е да заемате правилната поза, за да не се нараните или да се ударите по време на вашите упражнения.

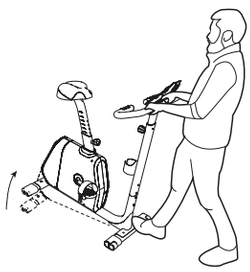
1. ЛЕСНО СЯДАНЕ

Нашите екипи разработиха велоергометър с ниска рамка, който позволява да сядате на него, без да е необходимо да повдигате крака си за прекрачване и евентуално да се ударите.

2. ИЗПРАВЕН ГРЪБ

Този велоергометър е разработен така, че да позволи заемането на безопасна позиция при използването му, т.е уредът дава възможност на всички да практикуват редовно с изправен гръб и насочен поглед напред.

ПРЕМЕСТВАНЕ



Застанете пред вашия продукт, дръпнете кормилото към вас, като оставите колелцата за преместване в контакт със земята. По време на това движение е важно да държите гърба си изправен. Когато премествате вашия велоергометър, положете усилия трябва да се разпределят предимно върху ръцете и краката ви.

ТАБЛО ЗА УПРАВЛЕНИЕ

Таблото за управление предлага различни функции в допълнение към вашата тренировка. По-долу ще намерите информация за всички означения с цел лесното му използване.

Показване на екрана и бутон

- Показване на скоростта (км/ч или ми/ч)
- Показване на изминатото разстояние (км или мили)
- Показване на изразходваните калории (ккал)
- Показване на продължителността на тренировката (МИН:СЕК)
- Бутон РЕЖИМ.

Функции

- Скорост: Тази функция посочва изчислената скорост в км/ч (километри в час) или ми/ч (мили в час) в зависимост от позицията на бутона на гърба на таблото за управление.
- Разстояние: Тази функция посочва изчисленото разстояние в км (километри) или ми (мили) в зависимост от позицията на бутона на гърба на таблото за управление.
- Време: Тази функция посочва изминалото време от началото на упражнението в минути: секунди (МИН: СЕК).
- Калории: Тази функция посочва изчисление на изгорените калории от началото на упражнението.

Вашето табло за управление се включва автоматично при завъртане на педалите.

Режимът за автоматично сканиране „AUTOSCAN" е активиран по подразбиране при включване на таблото за управление. При този режим 4-те вида информация за функциите по-горе се изписват последователно на всеки 5 секунди. Натиснете бутон РЕЖИМ, за да изберете информацията, която желаете да се показва на екрана и да деактивирате режима за автоматично сканиране „AUTOSCAN". Натиснете бутон РЕЖИМ, за да активирате отново режима за автоматично сканиране „AUTOSCAN".

Настройки на гърба на таблото за управление

- Превключвател за избор на вида уред за употреба. VM (магнитен велосипед/ VE (елиптичен велоергометър).
- Превключвател за избор на мерна единица за РАЗСТОЯНИЕ: КМ (километри)/МИ (мили).

Нулиране

- Таблото за управление преминава автоматично в спящ режим при липса на активност в продължение на 5 минути.
- Показателите се нулират при преминаването в спящ режим (данните не се запаметяват).
- При изваждане и повторно поставяне на батериите на таблото за управление.

Поставяне/смяна на батериите

Таблото за управление не е снабдено с капак за затваряне на отделението за батериите.

1 Премахнете таблото от стойката му.

2 Поставете 2 батерии от тип AAA (1,5 V) в предвиденото за тях отделение на гърба на таблото за управление.

3 Проверете дали батериите са поставени правилно и дали осъществяват добър контакт с пружинките.

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

Изчисляване на максималната сърдечна честота (макс СЧ):

За жени: 226 – възрастта.

За мъже: 220 – възрастта.

Настройки спрямо нивото на спортуване:

Добавяне на +10 за начинаещи, нетренирани.

Оставяне на базовото изчисление по-горе за спортуващи от време на време.

Премахване на -10 за редовно тренирани.

Връзка на макс. сърдечна честота с целта:

фаза за възстановяване на макс. сърд. честота. (МАКС СЧ).

между 60% и 69% от МАКС СЧ => за леко възстановяване

между 70% и 79% от МАКС СЧ => за загуба на тегло

между 80% и 89% от МАКС СЧ => за подобряване на издръжливостта

> 90% МАКС СЧ => за подобряване на резултатите

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС ПРЕЗ РЪЦЕТЕ (HAND-PULSE):

Не препоръчваме използването на hand-pulse за хора с пейсмейкър – медицински апарат с изключителна чувствителност, който трябва да се пази от всякакви близки електрически и електронни устройства. Хората, за които това се отнася, трябва да се консултират със своя лекар по темата.

Технологията hand-pulse позволява получаване на показание за сърдечния ритъм на потребителя в удара в минута. Това в никакъв случай не е медицинско устройство. Предназначението е да се използва еднократно или редовно, но не и непрекъснато. Нека напомним, че дори в покой непрекъснато има вариации в сърдечния ритъм. Принцип на работа: Сърдечният ритъм се улавя от два електрода от двете страни на кормилото. Затова е необходимо и двете ръце да се поставят едновременно върху двата сензора.

Двата електрода излъчват микроток, който преминава през тялото, без да вреди на здравето, понеже е прекалено слаб (една милионна част от ампера), като вариациите на този микроток са отражение на сърдечния ритъм. Това отражение се връща на конзолата като показание за удари в минута.

Започва от 60 удара в минута, след което се филтрира и показанията се осредняват, за да се покаже най-съгласуваната стойност (филтрирането и осредняването се различават според производителя) със закъснение от една или две секунди.

Препоръчваме:

– да поставяте ръцете за 5 до 10 секунди от време на време в течение на тренировката и да не го използвате непрекъснато от началото до края на сеанса.

– да изтривате/подсушавате сензорите след всяко използване.

– да овлажнявате ръцете за по-добро измерване.

БЪРЗ СТАРТ

- 1. Завъртете педалите, за да включите таблото за управление и да започнете тренировката.
- 2. За регулиране на степента на затруднение при въртене на педалите, завъртете кръглия регулатор.
- 3. За да направите пауза, спрете да въртите педалите.
- 4. За продължаване на серията (в рамките на 5 минути след началото на почивката) продължетеда въртите педалите.
- 5. Прекратете тренировката когато желаете.
- 6. Таблото за управление се изключва автоматично след приблизително 5 минути при липса на активност.

ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

СЪПРОТИВЛЕНИЕ:

В случай, че промяната в съпротивлението е много малка от началната до крайната степен, проверете дали сте премахнали подложката при монтирането на механичния кабел в тръбата на вилката (вижте етапите на монтиране).

ТАБЛО ЗА УПРАВЛЕНИЕ:

Ако таблото не се включва, сменете батериите с нови. Ако таблото за управление изписва част от информацията или има обозначение „ERR“, извадете батериите, изчакайте 15 секунди и след това ги поставете отново на мястото им. Ако таблото за управление не се включва при въртене на педалите или в случай, че данните за скоростта и разстоянието изглеждат несъответстващи, изключете от контакт и след това проверете дали свързването е правилно осъществено (кабелът на таблото за управление и свързването в тръбата на вилката).

РАЗСТОЯНИЕ:

Показаните скорост и разстояние се изчисляват въз основа на велосипедно колело от 20 инча. За 60 оборота в минута (1 оборот на секунда) трябва да получите резултат от около 6 км/ч или 3,7 мили/ч. Тези стойности отговарят на средните стойности за велосипед. В случай, че данните за скоростта и разстоянието изглеждат несъответстващи, преместете превключвателя на гърба на таблото за управление на позиция км (километри) или ми (мили) и другия превключвател на позиция „VM“. Ако несъответствието продължава, изключете устройството и след това проверете дали свързването е правилно осъществено (кабел на таблото за управление и свързването в тръбата на вилката).

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА ОТ РЪЦЕТЕ (ПУЛС НА РЪКАТА):

Направете справка с упътването „ИНСТРУКЦИЯ“: Не препоръчваме използването на функцията за измерване на пулса на ръката за хора с пейсмейкър.

– Отчитане по време на тренировка/в движение, следователно сигналът често прекъсва.

– Показването на отмерваните стойности не е моментно, следователно понякога се получава значително несъответствие.

– Сухите ръце предизвикват отслабване на сигнала или понякога прекъсване на сигнала. Овлажнявайте ръцете си за по-добро измерване.

– Ако се съмнявате в стойностите или сигнала, помолете друг потребител да изпробва уреда, ако е възможно.

– Не е налично измерване на пулса: проверете свързването на функцията за пулс на ръката с таблото за управление.

ПЕДАЛИ:

За да затегнете левия педал, завъртете го в посока, ОБРАТНА на часовниковата стрелка.

ШУМ:

1 Развийте с 2 оборота, след което затегнете педалите до максимум.

2 Проверете стабилността и коригирайте, ако е необходимо (вижте абзац: РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА).

3 Проверявайте редовно дали регулаторите са позиционирани правилно и затегнати добре (вижте абзац: РЕГЛАЖИ).

4 Проверявайте редовно дали монтажните винтове са добре затегнати (включително гайките на седалката).

СЪХРАНЕНИЕ:

При продължително съхранение, премахнете батериите от таблото за управление и поставете уреда на чисто и сухо място с бавни промени в температурните амплитуди. Ако проблемът продължава, свържете се с отдела за следпродажбен сервиз на Domyos (вж. последната страница, :следпродажбен сервиз).

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Отидете на http://www.supportdecathlon.com/, изберете вашия продукт и намерете:

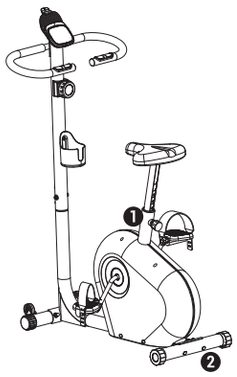
- Видеоклип за начина на монтиране
- Често задавани въпроси (въпроси/отговори)
- Съвети за поддръжка
- Обучителни видеа за ремонтиране на вашия продукт
- Налични резервни части за вашия продукт

КК

ШОЛУ

Велосипед тебу – жүрек-қан тамырларыңыз бен тыныс алу қабілеттеріңізді ұлғайтуға, сондай-ақ бүкіл денеңізді, соның ішінде – бөксенің бұлшық еттерін, квадрицепстерді, сандарыңыздың арт жағын, балтырыңызды, бел мен іштің, кеуде бұлшық еттерін әлдендіруге мүмкіндік беретін тамаша спорт түрі. Осы велотренажермен (120) қажетті нәтижелерге жету үшін аптасына 1 немесе 3 рет 20 минуттан 1 сағатқа дейін жаттығу жасауды ұсынамыз. Осы өнім кедергі күшін механикалық түрде баптаумен жабдықталған. Өнімді іске қосу үшін оны электр жүйесіне қосудың қажеті жоқ.

БАПТАУЛАР



ЕСКЕРТУ: Баптауларды жүзеге асыру үшін велосипедтен түсу керек.

1. ОРЫНДЫҒЫН ҚАЖЕТТІ ДЕҢГЕЙГЕ ОРНАТУ:

Жаттығулар тиімділігі үшін орындықты дұрыс биіктікке орнату керек, яғни педальдерді айналдырған кезде, педаль ең төменгі күйде болғанда, тізелеріңіз аздап бүгіліп тұруы тиіс. Орындықты реттеу үшін реттегіш тұтқаны толығымен шығармай, бірнеше рет айналдырып бұрап, штифтті орындықтың түтігінен шығару үшін басынан тартыңыз. Содан кейін орындығын тиісті биіктікке орнатып, реттегіш деңгелекшені орындық түтігіндегі реттегіш саңылауға кіргізіңіз де, оны аяғына дейін тартып бұраңыз. ЕСКЕРТУ: Тұтқаны міндетті түрде реттегіш тұтқаның бір саңылауына салып, барынша қатты бұрап бекітіңіз. Түтікте белгіленген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз.

2. ВЕЛОСИПЕД БАПТАУЛАРЫН ЖАҢАРТУ:

Велосипедпен жүру тұрақты болмаған жағдайда, артқы жағындағы табанның ұштықтарын бұрап реттеңіз.

ВЕЛОТРЕНАЖЕРДЕ ДЕНЕНІ ҰСТАУ

Дене күйі дегеніміз – денеңіздің жаттығу барысындағы бейімделуі. Бұл жаттығу барысында сіздің жарақат алмауыңыз немесе сізге ауыртпалық келтірмеу үшін маңызды.

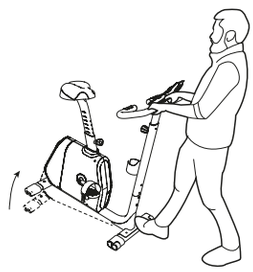
1. АЯҚТАРДЫ ОҢАЙ ОРНАЛАСТЫРУ

Біздің командамыз рамасы төмен орналасқан велотренажерді әзірледі, ол аяқтарды қатты көтермей, сізге зиян келтірместен жаттығуға мүмкіндік береді.

2. АРҚАНЫ ДҰРЫС ҰСТАУ

Осы велотренажер сіз жаттығу барысында қауіпсіз күйде жайғасуыңыз үшін әзірленген, демек ол арқаны дұрыс күйде ұстап, әйелдер болсын, ерлер болсын, әркімге алдына тура қарап жаттығуға мүмкіндік береді.

ҚОЗҒАЛЫС



Өнімнің алдыңғы жағына қарай орналасыңыз, дөңгелектерді еденге орнатып, рульді өзіңізге қарай тартыңыз. Қозғалған кезде арқаны түзу ұстау керек. Велотренажеріңізді қозғаған кезде, ең алдымен қолыңыз бен аяқтарыңызға күш салуыңыз керек.

КОНСОЛЬ

Консоль жаттығуыңызды түрлендіру үшін көптеген функцияларды ұсынады. Төменде оны оңай пайдалану бойынша барлық нұсқауларды көре аласыз.

Дисплейлер мен түймелер

- Жылдамдық дисплейі (км/сағ немесе миля/сағ)
- Өткен қашықтық дисплейі (км/сағ немесе миля/сағ)
- Жұмсалған калориялар дисплейі (ккал)
- Жаттығу уақытының дисплейі (мм:сс)
- MODE (РЕЖИМ) түймесі.

Функциялары

- Жылдамдық: Бұл функция консольдің артқы панеліндегі қосқыштың күйіне байланысты км / сағ (бір сағатта өтетін километр саны) немесе миля / сағ (бір сағатта өтетін миля саны) шамаланған жылдамдықты көрсету үшін қолданылады.
- Қашықтық: Бұл функция консольдің артқы панеліндегі қосқыштың күйіне байланысты км (километрмен) немесе миля (милямен) шамаланған қашықтықты көрсету үшін қолданылады.
- Уақыт: Бұл функция жаттығу басталғаннан бері өткен уақытты минутпен:секундпен (мм:сс) көрсетеді.
- Калориялар: Бұл функция жаттығудың басынан жұмсалған калориялар санын көрсетеді.

Сіз педальдерді айналдыра бастаған кезде, консоль автоматты түрде қосылады.

AUTOSCAN (АВТОМАТТЫ СКАНЕРЛЕУ) режимі консоль қосылған кезде бастапқы баптауларды орнатады. Бұл режимде әр 5 секунд сайын жоғарыда көрсетілген функциялар жөнінде 4 ақпарат көрсетіліп тұрады. Сақтап қалғыңыз келген ақпаратты таңдау үшін MODE (РЕЖИМ) түймесін басып, AUTOSCAN (АВТОМАТТЫ СКАНЕРЛЕУ) режимін өшіріңіз. AUTOSCAN (АВТОМАТТЫ СКАНЕРЛЕУ) режимін қайта іске қосу үшін MODE (РЕЖИМ) түймесін басыңыз.

Консоль артқы панеліндегі баптаулар

- Құрылғы түрін таңдауға арналған жүгірткі. VM (магниттік тренажер) / VE (эллипстік велосипед).
- ҚАШЫҚТЫҚТЫ өлшеу бірлігін таңдауға арналған жүгірткі: KM (километр) / MI (миля).

Нөлге түсіру

- 5 минут қозғалыс болмаған соң автоматты түрде күту режимі қосылады.
- Қозғалыссыз тұрған кезде көрсеткіштер бастапқы күйге түсіріледі (деректер сақталмайды).
- Консольдегі батареяларды шешіп алып, ауыстыру.

Батареяларды орнату / ауыстыру

Консоль батарея бөлігін бекітетін қақпақты орналастыруға арналмаған.

1. Консольді тіреуінен шығарып алыңыз.
2. 2 AAA (1,5 В) батареясын консольдің артқы жағында арнайы ойықтарына салыңыз.
3. Батареялардың дұрыс орнатылғанын және олар серіппелерге мінсіз түйісіп тұрғанын тексеріңіз.

ЖҮРЕКТІҢ СОҒУ ЖИІЛІГІН БАҒАЛАУ

Жүректің ең жоғары соғу жиілігін есептеу (FC max):

Әйелдер үшін: 226 – жасы.

Ерлер үшін: 220 – жасы.

Жаттығу деңгейіне бейімдеп, реттеу:

Бастаушы, жаттықпаған адамдар үшін +10 дегенді қосыңыз.

Кездейсоқ түрде жаттығатындар үшін жоғарыда көрсетілген есептеуді қолдану керек.

Тұрақты түрде жаттығып жүргендер үшін -10 дегенді таңдау керек.

Мақсатқа байланысты FC MAX (жүректің ең жоғары соғу жиілігі):

FCMAX-ты қалпына келтіру кезеңі

60% және 69% аралығында => біркелкі түрде қалпына келтіру

FC MAX 70% және 79% аралығында => салмақ түсіру

FC MAX 80% және 89% аралығында => төзімділіктің жақсаруы

FC MAX> 90 % => көрсеткіштердің жақсаруы

ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ЖИІЛІГІН ҚОЛМЕН ӨЛШЕУ (HAND-PULSE):

Біз кардиостимуляторы бар адамдар үшін hand-pulse функциясын пайдалануды ұсынбаймыз, өйткені жоғары сезімталдығы бар медициналық құралды кез келген электр және электрондық құрылғыға жақындатуға болмайды. Мүдделі тұлғалар осы мәселе жөнінде өзінің медициналық қызметкерімен ақылдасуы тиіс.

Hand-pulse технологиясы БМС (бір минуттағы соққы саны) арқылы пайдаланушының жүрек соғуын көрсетуге мүмкіндік береді. Бұл ешбір жағдайда медициналық құрал болып табылмайды. Ол үздіксіз түрде емес, бір рет немесе жүйелі түрде пайдалануға арналған. Есіңізге сала кетейік, тыныштық сақтаған кезде де жүрек соғу жилілігі өзгеріп тұруы мүмкін. Жұмыс істеу тәртібі: Жүрек ырғағы рульдің екі жағынан жалғастырылған электродтар арқылы анықталады. Осылайша сіз 2 қолыңызды да бір уақытта екі датчикке қоюыңыз керек.

Екі электрод дене арқылы өтетін микроток шығарады, ток денсаулыққа зиянсыз, себебі оның күші өте төмен (ампердің миллиондық бөлігі), бұл микроток нұсқалары жүрек соғуының көрсетілімі болып табылады. Осы көрсетілім БМС арқылы консольге жіберіледі.

Ол 60 БМС-тан басталып, електен өткізіліп, ең жақсы мағынаны көрсету үшін бір немесе екі секунд айырмашылықпен орта мағынасы шығарылады (електен өткізу және орта мағынаны шығару өндірушіге қарай өзгешеленеді).

Біздің кеңестеріміз:

- Оны жаттығу барысында басталғаннан соңына дейін үзіліссіз пайдаланбай, қолдарыңызды анда-санда ғана 5-10 секундқа қою керек; .
- Әркез пайдаланғаннан кейін датчиктерді сүртіп, кептіріп жүріңіз;.
- Қолды ылғалдату өлшеу көрсеткіштерін жақсартады.

ЖЫЛДАМ БАСТАУ

- 1. Консольді қосу және жаттығуды бастау үшін педальдерді айналдырыңыз.
- 2. Педаль айналдыру күрделілігін реттеу үшін, реттеу түтқасын бұраңыз.
- 3. Үзіліс жасау үшін педальдер айналдыруды тоқтатыңыз.
- 4. Жаттығуды жалғастыру үшін (үзіліс басталғаннан кейін 5 секунд ішінде) педальдерді қайта айналдырыңыз. 5. Жаттығуды өзіңіз қалаған кезде аяқтауға болады.
- 6. Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 5 минуттан кейін автоматты түрде сөндіріледі.
- АҚАУЛЫҚТАР ДИАГНОСТИКАСЫ

КЕДЕРГІ КҮШІ:

Кедергі күші біріншіден ең жоғары кедергі күшіне дейін шамалы ғана өзгеретін жағдайда, тіреуіш түтікшесіндегі механикалық кабельді құрастырған кезде төсем алып тасталғанына көз жеткізіңіз (құрастыру бойынша қадамдарды қараңыз).

КОНСОЛЬ:

Консоль жанбаса, оның батареяларын жаңасына ауыстырыңыз.

Дисплей толық жанбаса, немесе консольде «ERR» жазуы шықса, батареяларды шығарып алып, 15 секунд күте тұырып, кейін оларды орнына қойыңыз. Консоль педальді айналдырған кезде қосылмаса немесе жылдамдық пен қашықтық үйлеспейтін болып көрінсе, жасаған қосылыстарыңызды (консоль кабелін және тіреуіш түтікшесінің ішіндегі қосылыстарды) ажыратып, тексеріңіз. ҚАШЫҚТЫҚ:

Көрсетілетін жылдамдық пен қашықтық велосипедтің 20 дюймдік дөңгелегіне қатысты есептеледі.

Сіз шамамен 6 км/сағ немесе 3,7 миля/сағ жылдамдықпен минутына 60 айналымға (секундына 1 айналым) жетуіңіз керек. Бұл мәндер велосипедтегі орташа мәндерге сәйкес келеді. Егер жылдамдық пен қашықтықтың мәндері үйлесімсіз болып көрінсе, консольдің артқы жағында жүгіртпені жылжытып, Km (километр) немесе Mi (миля) дегенге, ал басқа жүгіртпені «VM» дегене орнатыңыз. Сәйкессіздік сақталатын болса, жасаған қосылыстарыңызды (консоль кабелін және тіреуіш түтікшесінің ішіндегі қосылыстарды) ажыратып, тексеріңіз. ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ЖИІЛІГІН ҚОЛМЕН ӨЛШЕУ (HAND-PULSE):

«НҰСҚАУЛЫҚПЕН» танысып шығуыңызды өтінеміз: Кардиостимуляторы бар адамдар hand-pulse функциясын пайдаланбағаны жөн.

- Жаттығу жасаған / қозғалған кезде өлшегендіктен, сигнал жиі өшіп қалады.

- Өлшенген мағыналар дереу көрсетілмегендіктен, кейде айтарлықтай айырмашылықтар болуы мүмкін.

- Құрғақ қол сигналды төмендетеді немесе оның салдарынан кейде сигнал болмауы мүмкін. Өлшеуді жақсарту үшін қолдарыңызды ылғалдатыңыз.

- Мағынаға немесе сигналға қатысты күмәндеріңіз болса, мүмкін болған жағдайда, басқа пайдаланушыны тексеруді сұраңыз.

- Жиілік өлшенбей тұр: Hand-Pulse құралының консольге қосылғанын тексеріңіз.

САҚТАУ:

ПЕДАЛЬДЕР:

Сол жақ педальді бұрағанда кезде, оны сағат тілінің бағытына ҚАРСЫ бұраңыз.

ШУ:

1. 2 айналымға босатып, педальді барынша қатты бұрап тастаңыз.

2. Тұрақтылығын тексеріп, қажет болса, түзетіңіз (мына параграфты қараңыз: ВЕЛОСИПЕД БАПТАУЛАРЫН ЖАҢАРТУ).

3. Реттеу дөңгелекшелердің дұрыс орналасуын жүйелі түрде тексеріп жүріңіз (мына параграфты қараңыз: БАПТАУЛАР).

4. Бекіткіш бұрамалардың (солардың ішінде орындық бұрамаларының) дұрыс бұралғанын тексеріп жүріңіз.

Ұзақ уақыт сақтау үшін батареяларды консольден шығарып алып, құрылғыны температура амплитудалары баяу өзгеретін, құрғақ жерге орналастырыңыз.

ҚОСЫМША АҚПАРАТ Егер мәселе жойылмаса, Domyos компаниясының сатудан кейінгі қызмет көрсету бөліміне хабарласуыңызды сұраймыз (соңғы бетті қараңыз: сатудан кейінгі қызмет көрсету).

http://www.supportdecathlon.com/ сайтына кіріп, өз өніміңізді таңдап, мынаны табыңыз:

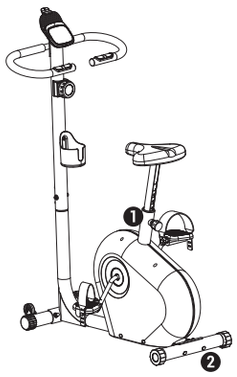
Құрастыру жөніндегі бейнежазба

- ЖҚС (сұрақтар / жауаптар)
- Күтім көрсету бойынша кеңестер
- Өніміңізді жөндеуді үйретуші бейнелер
- Өніміңіз үшін қолжетімді қосалқы бөлшектер
-

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживая в форме все ваше тело: ягодичные, четырехглавые, задние мышцы бедра, икры, поясничные и брюшные мышцы торса..Для получения желаемых результатов на этом домашнем тренажере 120 мы рекомендуем вам заниматься 1-3 раза в неделю от 20 мин до 1 часа. Это изделие оснащено механической регулировкой сопротивления. Следовательно, для его работы нет необходимости подключать его к сети.

НАСТРОЙКИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек.

1. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА:

Для эффективной тренировки седло должно располагаться на правильной высоте, то есть при вращении педалей ваши колени должны быть слегка согнуты в тот момент, когда педали находятся в самом нижнем положении.Для регулировки седла открутите колесико на несколько оборотов, не снимая его полностью, и потяните за головку, чтобы высвободить шплинт трубки седла.После этого установите седло на нужную высоту, заведите колесико в одно из регулировочных отверстий трубки седла и максимально затяните его.ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Убедитесь в том, что ручка зашла в одно из отверстий трубки, и максимально затяните ее.Никогда не превышайте максимальный уровень, указанный на трубке.

2. ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА:

В случае неустойчивости тренажера поверните наконечники задней опоры вокруг трубки.

ПОЛОЖЕНИЕ НА ДОМАШНЕМ ТРЕНАЖЕРЕ

Речь идет о положении вашего тела во время занятия.Важно правильно соблюдать его для избежания травм и болевых ощущений во время сеанса.

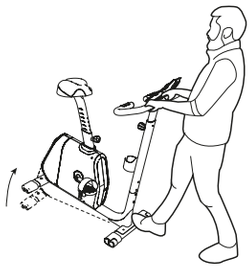
1. ЛЕГКАЯ ПОСАДКА

Наши специалисты разработали домашний тренажер с низкой рамой, что позволяет садиться на него, не поднимая ногу, чтобы избежать возможной травмы .

2. ПРЯМАЯ СПИНА

Этот домашний тренажер разработан с целью обеспечить безопасное положение во время занятий, т.е. он позволяет каждому регулярно заниматься, сохраняя спину прямой и глядя прямо вперед.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



Встаньте перед прибором, потяните ручку на себя, удерживая колесики для перемещения на полу.При этом движении важно держать спину прямо. При перемещении вашего домашнего тренажера вы должны использовать в основном силу рук и ног.

КОНСОЛЬ

Для более разносторонних тренировок консоль тренажера обладает многочисленными функциями. Ниже вы найдете инструкции по простому использованию консоли.

Отображение данных и кнопки

- Отображение скорости (км/ч или мили/ч)
- Отображение пройденной дистанции (км или мили)
- Отображение сожженных калорий (ккал)
- Отображение времени тренировки (ММ:СС)
- Кнопка РЕЖИМ.

Функции

- Скорость : Эта функция позволяет отобразить расчетную скорость в км/ч (километры в час) или в милях в час, в зависимости от положения переключателя на тыльной стороне консоли.
- Дистанция : Эта функция позволяет отобразить расчетное расстояние в км (километрах) или в милях, в зависимости от положения переключателя на тыльной стороне консоли.
- Время : Эта функция отображает время, прошедшее с начала занятия, в минутах : секундах (ММ : СС).
- Калории : Эта функция отображает расчетное число калорий, сожженных с начала занятия.

Ваша консоль автоматически включается, как только вы начинаете вращать педали.

По умолчанию при включении консоли устанавливается режим АВТОСКАН.При этом режиме каждые 5 секунд сменяется информация четырех указанных выше функций.Нажать на кнопку РЕЖИМ для выбора желаемой информации и отключить режим АВТОСКАН.Нажать на кнопку РЕЖИМ для возобновления режима АВТОСКАН.

Регулировки на тыльной стороне консоли

- Курсор выбора типа устройства. VM (Магнитный тренажер) / VE (Эллиптический тренажер).
- Курсор выбора единиц измерения ДИСТАНЦИИ : KM (километры) / MI (мили).

Обнуление

- Автоматический переход в спящий режим после 5 минут простоя.
- Показания обнуляются при переходе в спящий режим (нет запоминания информации).
- При вынимании и установке батареек консоли.

Установка / Замена батареек

В консоли не предусмотрено крышки отсека для батареек.

1 Снять консоль с подставки.

2 Поместить 2 батарейки типа AAA (1,5В) в отведенное для них место на тыльной стороне консоли.

3 Удостовериться в правильной установке батареек и в наличии хорошего контакта с пружинами.

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Расчет максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС max):

Для женщин: 226 – возраст.

Для мужчин: 220 – возраст.

Регулировка в зависимости от уровня тренировки.

Добавьте +10 для начинающих и не тренированных.

Следуйте базовому расчету, указанному выше, при нерегулярных тренировках.

Отнимите -10 при регулярных тренировках.

ЧСС max, по отношению к цели:

этап восстановления максимальной ЧСС

максимальная ЧСС от 60% до 69% => спокойное восстановление формы

максимальная ЧСС от 70% до 79% => снижение веса

максимальная ЧСС от 80% до 89% => улучшение выносливости

максимальная ЧСС более 90% => улучшение результата

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС НА РУКАХ (HAND-PULSE):

Мы не рекомендуем использовать hand-pulse людям с кардиостимулятором, очень чувствительным медицинским прибором, который нужно оберегать от воздействия электрических и электронных устройств.Этой категории лиц следует обратиться по данному вопросу к специалисту-медику.

Технология hand-pulse позволяет получить данные о сердечном ритме пользователя в ударах в минуту.Это ни в коем случае не медицинский прибор.Он предназначен для разового или регулярного использования во время каждого занятия, но не постоянного.Напоминаем, что даже в покое непрерывно происходит изменение сердечного ритма.Принцип действия:Удары сердца улавливаются двумя электродами с одной и с другой стороны руля.Следовательно, нужно одновременно положить обе руки на 2 датчика.

Два электрода создают электрический микроток, проходящий по всему телу, но не вредный для здоровья, так как он очень слабый (миллионная доля ампера), изменения этого микротока являются отражением ударов сердца.Это отражение передается на консоль в ударах в минуту.

Оно начинается с 60 ударов в минуту, затем фильтруется, данные усредняются для отображения более согласованных значений (фильтрация и усреднение отличаются у разных производителей) с отставанием на одну-две секунды.

Мы советуем:

- Во время занятия время от времени располагать руки на датчиках на 5-10 секунд, а не использовать их постоянно с начала и до конца сеанса.
- Потереть / осушить датчики после каждого использования.
- Увлажнить руки для улучшения измерения.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

- 1. Начать вращение педалей для включения консоли и начала занятия.
- 2. Для настройки сопротивления педалей поверните регулировочное колесико.
- 3. Чтобы сделать паузу, перестаньте вращать педали.
- 4. Для возобновления сеанса (в пределах 5 минут после начала паузы), начните снова вращать педали.
- 5. Прекратите сеанс, когда захотите.
- 6. Консоль выключается автоматически примерно после° 5 минут простоя.

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

СОПРОТИВЛЕНИЕ :

В случае, если разница в сопротивлении очень мала между нижним и максимальным уровнем, проверьте, вынули ли вы вставку при установке троса нагрузки в трубке стойки руля (см. этапы сборки).

КОНСОЛЬ:

Если консоль не включается, замените батарейки на новые. Если отображение неполное или на экране появляется "ERR", выньте батарейки, подождите 15 секунд, затем установите их снова. Если консоль не включается при вращении педалей или показания скорости и дистанции кажутся неверными, отключите, затем проверьте, как вы выполнили соединения (Кабель консоли и соединения внутри стойки руля).

ДИСТАНЦИЯ:

Отображаемые скорость и дистанция рассчитаны для колеса велосипеда с диаметром 20». При 60 об/мин (1 оборот в секунду) вы должны получить примерно 6 км/ч или 3,7 мили/ч. Эти значения соответствуют средним значениям для велосипеда. В случае, если значения скорости и дистанции кажутся противоречивыми, на тыльной стороне консоли сдвиньте и установите снова курсор на Км (километры) или Mi (мили) и другой курсор – на VM". При сохранении противоречивости данных, отключите, затем проверьте, как вы выполнили соединения (Кабель консоли и соединения внутри стойки руля).

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС НА РУКАХ (HAND-PULSE):

Ознакомьтесь с нашим руководством "ИНСТРУКЦИИ": Мы не рекомендуем использовать hand-pulse людям с кардиостимулятором.

- Измерение во время занятий / в движении, значит сигнал часто прерывается.

- Отображение данных измерений не мгновенное, значит, отставание иногда значительное.

- Сухие руки вызывают ослабление или иногда прерывание сигнала. Для улучшения измерения нужно увлажнить руки.

- При сомнениях в значениях или сигнале попросите, если возможно, проверить их с другим пользователем.

- Нет измерения ЧСС: проверьте соединение Hand-Pulse с консолью.

ПЕДАЛИ:

При установке левой педали не забывайте завинчивать ПРОТИВ часовой стрелки.

ШУМ:

1 Ослабьте крепление на 2 оборота, затем завинтите педали до максимума.

2 Проверьте устойчивость и, если нужно, исправьте (см. раздел: ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА).

3 Регулярно проверяйте, как расположены и затянуты регулировочные головки (см. раздел: РЕГУЛИРОВКИ).

Регулярно проверяйте, как затянуты сборочные болты (в том числе и гайки седла).

ХРАНЕНИЕ :

Для длительного хранения выньте батарейки из консоли и поставьте тренажер в чистое и сухое помещение с медленными перепадами температур. Если проблема не разрешена, обратитесь в отдел послепродажного обслуживания Domyos (см. последнюю страницу: Послепродажное обслуживание).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

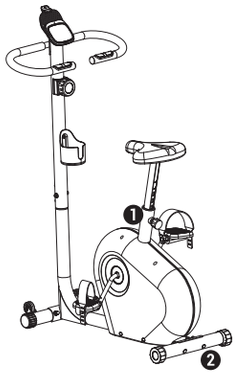
Пройдите на http://www.supportdecathlon.com/ выберите изделие и найдите:

- Видео по сборке
- FAQ (вопросы/ответы)
- Рекомендации по уходу
- Обучающие видеоролики по ремонту изделия
- Запасные части для вашего изделия

ОГЛЯД

Велоспорт – це прекрасне заняття, яке покращує роботу серцево-судинної системи і легенів, а також тонізує організм в цілому: сідничні, квадріцепси, біцепси, ікри, нижня частина спини і черевні м'язи. Радимо займатися на цьому велотренажері 120 1-3 рази на тиждень. Для отримання результатів тривалість занять має становити від 20 хвилин до 1 години. Виріб оснащено механічною системою регулювання опору. Отже, для роботи цього виробу не потрібно живлення від електромережі.

НАЛАШТУВАННЯ



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: потрібно злізти з велосипеда, щоб внести корективи.

1. РЕГУЛЮВАННЯ СІДЛА:

Для ефективного виконання вправ сідло має бути на правильній висоті, тобто під час крутіння педалей ваші коліна повинні бути злегка зігнуті (коли педалі перебувають у найнижчому положенні). Щоб відрегулювати висоту сидіння, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт із підсідельного штиря. Відрегулюйте сідло до потрібної висоти, вставте ручку в один з отворів для регулювання висоти сідла і сильно затягніть. ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Обов'язково вставте ручку в один з отворів і затягніть її до упору. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубі.

2. ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА:

Якщо велосипед хитається, поверніть ніжки задньої стійки, розташовані на трубці.

ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА ПІД ЧАС КОРИСТУВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

Положення тіла – це поза, якої тіло набуває під час заняття. Важливо підтримувати саме таке положення, щоб не травмуватися і не заподіяти собі шкоди під час сеансів.

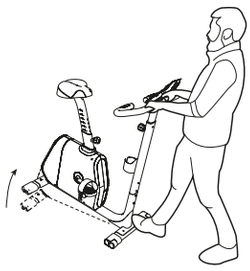
1. ЛЕГКО СІДАТИ

Наші команди розробили велосипед із низькою рамою, завдяки чому на нього можна сідати, не піднімаючи ногу, що вбереже вас від потенційної шкоди.

2. ПРЯМА СПИНА

Конструкція цього велотренажера спеціально розроблена, аби ви підтримували безпечну поставу під час заняття: систематично займалися з прямою спиною й дивлячись уперед.

ПЕРЕМІЩЕННЯ



Встаньте перед виробом і потягніть руль на себе так, щоб колеса рухалися по підлозі. Під час цього руху важливо тримати спину прямо. Переміщувати велотренажер по оселі слід головним чином за рахунок сили рук і ніг.

КОНСОЛЬ

Консоль має багато функцій для розширення можливостей під час тренувань. Нижче викладено вказівки для легкості її використання.

Індикатори й кнопки

- Індикатор швидкості (у км/год або милях/год).
- Індикатор подоланої відстані (у км або милях)
- Індикатор спалених калорій (у ккал)
- Індикатор часу тренування (у форматі ХВ:СЕК)
- Кнопка MODE (РЕЖИМ)

Функції

- Швидкість: завдяки цій функції можна налаштувати відображення розрахункової швидкості в кілометрах на годину (km/h) або милях на годину (mi/h) за допомогою перемикача на задній частині консолі.
- Відстань: завдяки цій функції можна налаштувати відображення розрахункової відстані в кілометрах (km) або милях (mi) за допомогою перемикача на задній частині консолі.
- Час: ця функція вказує на час, що минув від початку тренування, у форматі хвилин: секунд (MM : SS).
- Калорії: завдяки цій функції відображається розрахункова кількість калорій, що втрачаються від початку тренування.

Консоль вмикається автоматично від початку обертання педалей.

У момент ввімкнення консолі за замовчуванням встановлюється режим АВТОСКАНУВАННЯ (AUTOSCAN). У цьому режимі консоль перебуватиме 5 секунд, відображаючи 4 наведені вище показники по черзі. Натисніть кнопку MODE, щоб обрати інформацію, яку хочете залишити, і вийдіть із режиму AUTOSCAN. Для повторної активації режиму AUTOSCAN натисніть кнопку MODE.

Налаштування на задній частині консолі

- Курсор для задання типу пристрою: VM (магнітний велотренажер) / VE (еліптичний велотренажер).
- Повзунок для задання одиниць виміру ВІДСТАНІ: KM (км) / MI (милі).

Перехід у режим очікування

- Автоматичний перехід у режим очікування здійснюється після 5 хвилин бездіяльності.
- Після переходу в режим очікування показники повертаються в початкове положення (без збереження даних).
- Виймання та вставляння батарейок до консолі.

Встановлення / Заміна батарейок

У конструкції консолі пристрою не передбачена кришка для відсіку для батарейок.

1. Зніміть консоль із тримача.

2. Встановіть 2 батарейки типу AAA (1,5 В) у відсік, передбачений для цього в задній частині консолі.

3. Упевніться, що батарейки розміщені правильно й добре прилягають до пружин.

ЗАМІР ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

Розрахунок максимальної частоти (ЧСС макс.):

Для жінок: 226 – вік.

Для чоловіків: 220 – вік.

Уточнення відносно рівня підготовки:

Додати +10 для початківців і непідготовлених осіб.

Залишити вказаний вище базовий розрахунок для осіб, які тренуються нерегулярно.

Відняти –10 для осіб, які тренуються регулярно.

Максимальна ЧСС залежить від мети:

фаза відновлення макс. ЧСС

від 60% до 69% макс. ЧСС => легкі вправи

від 70% до 79% макс. ЧСС => скидання ваги

від 80% до 89% макс. ЧСС => поліпшення витривалості

> 90% макс. ЧСС => поліпшення показників

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ ЧЕРЕЗ РУКИ (РУЧНИЙ ПУЛЬС):

Ми не рекомендуємо використовувати ручний пульс людям із кардіостимуляторами, надзвичайно чутливими медичними приладами, які слід берегти від впливу інших електричних та електронних приладів. Якщо зазначене вас стосується, будь ласка, проконсультуєтеся з лікарем перед використанням цього методу.

Технологія ручного пульсу вимірює серцевий ритм користувача в ударах на хвилину. У жодному разі не є медичним пристроєм. Призначений для епізодичного або регулярного використання під час кожного тренування; користуватися ним безперервно не можна. Нагадуємо, що навіть у стані спокою серцевий ритм постійно змінюється. Принцип роботи: Серцебиття фіксується двома електродами по обидві сторони від керма. Тому користувач повинен встановити обидві руки на відповідні датчики.

Два електроди випромінюють мікро-струм, що протікає через тіло. Він є нешкідливим для здоров'я, оскільки його сила дуже низька (одна мільйонна ампера), зміни в мікро-струмі є відображенням серцевого ритму. Це відображення передається на консоль в ударах на хвилину.

Воно починається з 60 ударів на хвилину, потім фільтрується, і виміри усереднюються для максимальної відповідності значенню (фільтрація та усереднення розрізняються залежно від виробника) зі зміщенням в одну або дві секунди.

Поради:

- Ставте руки на датчики на 5—10 секунд лише час від часу і не тримайте їх на датчиках упродовж усього сеансу.

- Протирайте/просушуйте датчики після кожного використання.

- Зволожуйте руки для поліпшення вимірювання.

ШВИДКИЙ СТАРТ

- 1. Почніть крутити педалі, щоб розпочати сеанс.
- 2. Щоб налаштувати режим складності педалювання, обертайте регулятор рівня.
- 3. Щоб зробити паузу, перестаньте крутити педалі.
- 4. Щоб поновити сеанс (у межах 5 хвилин після початку перерви), знову почніть крутитипедалі.
- 5. Ви можете скінчити тренування в бажаний час.
- 6. Консоль автоматично вимикається після близько 5 хвилин бездіяльності.

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

ОПІР:

у випадку, якщо зміна опору від мінімального до максимального рівня відчувається слабо, переконайтеся, що ви вийняли відсік під час установлення механічного кабелю в трубці-тримачі (див. етапи збирання).

КОНСОЛЬ:

якщо консоль не вмикається, замініть батарейки. Якщо ж на консолі зображення присутнє лише частково або відображується ERR (помилка), вийміть батарейки, зачекайте 15 хв та вставте їх знову. Якщо консоль не вмикається під час крутіння педалей або швидкість чи відстань виглядають помилковими, відключіть консоль і перевірте виконані вами з'єднанння (кабель консолі та з'єднання всередині трубки-тримача).

ВІДСТАНЬ:

для обчислення швидкості і відстані умовно береться колесо діаметром 20 дюймів. Має вийти до 60 оборотів на хвилину (1 оборот в секунду) – це близько 6 км/год, або 3,7 миль/год. Ці значення відповідають середнім значенням для велотренажерів. У разі, коли значення швидкості й відстані здаються несумісними, змініть положення курсора на задній частині консолі на Km (км) або Mi (милі), а іншого курсора – на VM (магнітний велотренажер). Якщо проблема не зникає, спочатку відключіть, а потім перевірте виконані вами з'єднання (кабель консолі та з'єднання всередині трубки-тримача).

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ ЧЕРЕЗ РУКИ (РУЧНИЙ ПУЛЬС):

Будь ласка, ознайомтеся з ІНСТРУКЦІЄЮ: Настійно не радимо використовувати ручне вимірювання пульсу людям, які користуються кардіостимуляторами.

- Вимірювання відбувається під час виконання вправ / під час руху, тому сигнал часто переривається.
- Відображення вимірюваних значень відбувається не миттєво, а з невеликою затримкою.
- Якщо руки сухі, сигнал буде слабкішим, а іноді буде відсутній зовсім. Зволожте руки для поліпшення вимірювання.
- Якщо у вас виникли сумніви щодо показників або сигналу, попросіть іншу людину протестувати датчики.
- Показники пульсу відсутні: перевірте підключення датчиків ручного пульсу до консолі.

ПЕДАЛІ:

Щоб вкрутити ліву педаль, крутіть її проти годинникової стрілки.

ШУМ:

1 Розкрутіть на 2 оберти, а потім максимально затягніть педалі.

2 Перевірте стабільність і за необхідності скоригуйте положення (див розділ: ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА).

3 Регулярно перевіряйте, чи правильно розміщені і затягнуті ручки регулювання (див розділ: НАЛАШТУВАННЯ).

4 Регулярно перевіряйте, чи затягнуті болти (зокрема гайки сідла).

ЗБЕРІГАННЯ:

перед тривалим зберіганням вийміть батареї з консолі й розташуйте виріб у чистому й сухому місці без різких коливань температури. Якщо це не допомогло, радимо звернутися в службу підтримки клієнтів Domyos (див. останню сторінку: після-продажне обслуговування).

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

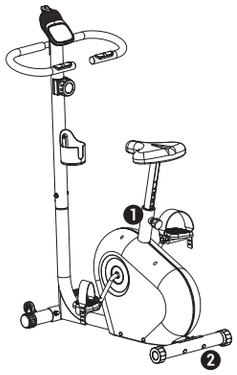
Перейдіть на веб-сайт http://www.supportdecathlon.com/, виберіть ваш продукт і знайдіть:

- Відео з порядком збирання
- Часті запитання й відповіді на них
- Поради з технічного обслуговування
- Відеоуроки з усунення проблем із виробом
- Для цього виробу доступні запасні частини

TỔNG QUAN

Đi xe đạp là một hoạt động tuyệt vời cho phép bạn cải thiện khả năng tim mạch và sức khoẻ hô hấp trong khi vẫn kéo căng toàn bộ cơ thể: mông, cơ tứ đầu, gân kheo, bắp chân, thắt lưng và cơ bụng. Với chiếc xe đạp 120 này, chúng tôi khuyên bạn nên tập 1 đến 3 lần một tuần, từ 20 phút đến 1 giờ để có kết quả như mong đợi. Sản phẩm này được trang bị công tắc điều chỉnh cơ học điện trở. Không cần thiết phải kết nối nó với nguồn điện để làm cho nó hoạt động.

LẮP ĐẶT



CẢNH BÁO: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh.

1. Điều chỉnh độ cao của yên ngồi:

Để có một bài tập hiệu quả, phải điều chỉnh yên ngồi ở độ cao thích hợp. Có nghĩa là khi đạp, đầu gối phải gấp lại đều đặn khi bàn đạp ở vị trí thấp nhất. Để điều chỉnh ghế, hãy tháo núm xoay vài vòng mà không cần tháo ra hoàn toàn và kéo đầu để tháo chốt ống. Sau đó điều chỉnh chỗ ngồi của bạn với độ cao chính xác, thả núm ở một trong các lỗ điều chỉnh của ống ngồi và siết chặt đến mức tối đa. CẢNH BÁO: Đảm bảo đặt nút trở lại vào một trong các lỗ trên ống ngồi và vặn càng chặt càng tốt. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống.

2. NÂNG XE ĐẠP :

Trong trường hợp xe đạp không cân bằng, xoay chân sau trên ống.

TƯ THẾ TRÊN XE ĐẠP TẬP LUYỆN

Tư thế là vị trí của cơ thể trong quá trình luyện tập của bạn. Quan trọng là phải tuân thủ tốt tư thế để không làm tổn thương bản thân hoặc làm đau chính bạn trong các phiên tập.

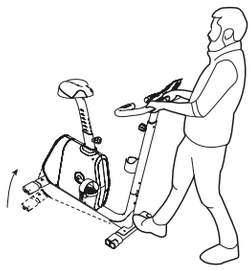
1. BƯỚC LÊN DỄ DÀNG

Đội ngũ nhân viên của chúng tôi đã thiết kế một chiếc xe đạp tập thể dục với khung thấp, cho phép bạn leo lên nó mà không cần phải nhấc chân.

2. LƯNG THẲNG

Chiếc xe đạp tập thể dục này đã được thiết kế để giúp bạn có một vị trí an toàn trong quá trình luyện tập, nghĩa là nó cho phép mỗi người và mọi người tập luyện một cách có hệ thống với lưng thẳng và mắt nhìn thẳng về phía trước.

DI CHUYỂN



Trước hết hãy đặt thiết bị đẳng trước bạn, kéo ghi đông đến gần người và bánh xe tiếp đất. Điều quan trọng là giữ thẳng lưng trong quá trình chuyển động. Khi di chuyển chiếc xe đạp tập thể dục của bạn, bạn phải tác động một lực mạnh lên cánh tay và chân của bạn.

BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Bảng điều khiển có nhiều chức năng để bạn luyện tập nhiều hơn. Bạn nên xem toàn bộ các hướng dẫn dưới đây để sử dụng máy dễ dàng hơn.

Hiển thị và nút

- Hiển thị tốc độ (Km/h hoặc Dặm/h)
- Hiển thị quãng đường (Km hoặc dặm)
- Hiển thị lượng calo tiêu thụ (Kcal)
- Hiển thị thời gian luyện tập (phút:giây)
- Nút CHẾ ĐỘ

Các chức năng

- Tốc độ: Chức năng này chỉ ra tốc độ ước tính theo km / h (km một giờ) hoặc dặm / h (dặm trên giờ) tùy thuộc vào vị trí của công tắc ở mặt sau của giao diện điều khiển.
- Khoảng cách: Chức năng này chỉ ra quãng đường ước tính bằng km (km) hoặc dặm (dặm) tùy thuộc vào vị trí của công tắc ở mặt sau của giao diện điều khiển.
- Thời gian: Chức năng này hiển thị thời gian đã trôi qua kể từ khi bắt đầu bài tập theo Phút: Giây (phút:) Giây)
- Calo: Chức năng này hiển thị ước tính lượng calo được đốt cháy kể từ khi bắt đầu bài tập.

Bảng điều khiển của bạn tự động bật khi bạn bắt đầu đạp.

Chế độ AUTOSCAN đặt mặc định khi bật giao diện điều khiển. Chế độ này cuộn liên tục cứ sau 5 giây 4 thông tin của các chức năng trên. Nhấn nút MODE để chọn thông tin bạn muốn đóng băng và tắt chế độ AUTOSCAN. Nhấn nút MODE để kích hoạt lại chế độ AUTOSCAN.

Cài đặt ở mặt sau của giao diện điều khiển

- Thanh trượt để chọn loại thiết bị. VM (Xe đạp từ tính / VE (Xe đạp hình elip).
- Thanh trượt lựa chọN đơn vị đo QUÃNG ĐƯỜNG: KM (kilomet)/ DẶM (dặm)

Về 0

- Tự động ngủ sau 5 phút không hoạt động.
- Các chỉ số được đặt lại ở chế độ chờ (không lưu trữ dữ liệu).
- Bằng cách loại bỏ và thay thế pin trong bàn điều khiển.

Cài đặt/thay pin

Bảng điều khiển không có thiết kế để chứa nắp khoang pin.

1 Rút bảng điều khiển khỏi giá đỡ

2 đặt 2 cục pin loại AAA (1,5V) trong hộc ở sau lưng bảng điều khiển.

3 Đảm bảo lắp chính xác pin vào hộc và các cực kết nối chuẩn.

ĐO NHỊP TIM

Đo nhịp tim tối đa (FC max):

Cho phụ nữ: 226 – tuổi

Cho đàn ông: 220 – tuổi

Điều chỉnh tuỳ theo mức độ bài tập:

Tăng +10 cho người mới bắt đầu, những người không chuyên.

Dựa trên tính toán cơ bản bên trên cho những người tập luyện bình thường.

Giảm – 10 cho những người tập luyện thường xuyên.

Nhịp tim tối đa, liên kết với mục tiêu:

Giai đoạn phục hồi FCMAX

Từ 60% đến 69% của FC MAX => thư giãn nhẹ nhàng

Từ 70% đến 79% của FC MAX => giảm cân

Từ 80% đến 89% của FC MAX => cải thiện sức bền

>90% FC MAX => cải thiện hiệu suất

ĐO NHỊP TIM BẰNG TAY (HAND – PULSE):

Chúng tôi không khuyến nghị sử dụng xung tay cho những người đeo máy tạo nhịp tim, một thiết bị y tế cực kỳ nhạy cảm được bảo quản khỏi mọi thiết bị điện và điện tử gần đó. Đối với những người quan tâm, xin vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn cho vấn đề này.

Công nghệ xung tay giúp hiển thị nhịp tim của người dùng tính theo HA (nhịp đập mỗi phút). Đây không phải là thiết bị y tế. Nó được thiết kế để sử dụng thường xuyên trong mỗi lần sử dụng và không liên tục. Xin nhắc lại, ngay cả khi nghỉ ngơi cũng có những biến đổi nhịp tim liên tục. Nguyên lý hoạt động: Nhịp tim được tu lại nhờ hai điện cực ở hai bên tay lái. Do đó, cần phải đặt cả hai tay cùng một lúc trên cả hai cảm biến.

Hai điện cực phát ra một dòng điện siêu nhỏ chạy trong cơ thể, dòng điện vô hại đối với sức khỏe vì rất thấp (một phần triệu ampe), các biến số của dòng điện siêu nhỏ này thể hiện ra nhịp tim. Sự phản chiếu này được truyền lại trên bàn điều khiển bằng BPM.

Bắt đầu ở 60 BPM, sau đó được lọc và các phép đo được tính trung bình để hiển thị độ nhất quán tốt nhất của giá trị (độ lọc và tính trung bình khác nhau tùy theo nhà sản xuất) với độ trễ một hoặc hai giây.

Chúng tôi khuyên:

- Đặt tay dần dần từ 5 đến 10 giây theo thời gian trong suốt bài tập và không sử dụng nó từ đầu đến cuối phiên không ngừng.
- Chà xát/làm khô các điện cực sau mỗi lần sử dụng.
- Làm ẩm tay để có kết quả đo chính xác hơn.

KHỞI ĐỘNG NHANH

- 1. Bắt đầu đạp để khởi động bảng điều khiển và phiên tập
- 2. Để điều chỉnh độ khó trong khi đạp, xoay bánh xe điều chỉnh.
- 3. Để nghỉ, ngừng đạp
- 4. Để tiếp tục bài tập (trong giới hạn 5 phút sau khi bắt đầu dừng), lạiĐạp lại.
- 5. Dừng phiên tập khi bạn muốn
- 6. Bảng điều khiển tắt tự động sau khoảng 5 phút tắt kích hoạt.

CHẨN ĐOÁN CÁC BẤT THƯỜNG

LỰC CẢN:

Trong trường hợp biến đổi lực cản rất nhẹ từ lực cản nhỏ nhất đến lực cản tối đa, vui lòng kiểm tra xem bạn đã rút miếng chèn khi lắp cáp cơ trong ống đỡ (xem các bước lắp ráp).

BẢNG ĐIỀU KHIỂN:

Nếu bảng điều khiển chưa sáng, hãy thay pin cũ bằng pin mới.Nếu màn hình hiển thị một phần hoặc “ERR”, vui lòng rút pin ra, đợi 15 giây sau đó lắp lại.Nếu bảng điều khiển không sáng trong khi đạp hoặc trong trường hợp tốc độ và quãng đường không liên kết gì với nhau, hãy rút điện ra và kiểm tra kết nối mà đã đã thực hiện (cáp điều khiển và kết nối bên trong ống đỡ)

QUÃNG ĐƯỜNG:

Tốc độ và quãng đường hiển thị được tính dựa trên vòng bánh xe đạp 20 inches.Bạn phải đạt được 60RPM(1 vòng mỗi giây) khoảng 6km/h hoặc 3,7 dặm/hCác giá trị này tương ứng với các giá trị trung bình của xe đạp.Trong trường hợp các giá trị tốc độ và quãng đường có vẻ không liên kết, vui lòng di chuyển và đặt thanh trượt của bảng điều khiển là km hoặc dặm hoặc một thanh trượt khách trên “Xe đạp từ tính”Nếu sự không liên kết này vẫn tồn tại, vui lòng ngắt điện sau đó kiểm tra kết nối mà bạn đã thực hiện (cáp bảng điều khiển và kết nối bên trong ống đỡ).

ĐO NHỊP TIM BẰNG TAY (HAND – PULSE):

Vui lòng tham khảo sách “HƯỚNG DẪN” : Chúng tôi không khuyên bạn nên sử dụng xung tay cho những người dùng máy tạo nhịp tim.

- Đo khi tập luyện / chuyển động thì tín hiệu thường bị cắt.
- Hiển thị các giá trị đo không tức thời, vậy nên, đôi khi khoảng cách rất quan trọng.
- Tay khô làm cho tín hiệu giảm hoặc đôi khi tín hiệu bị ngắt. Làm ẩm tay để có kết qua đo tốt hơn.
- Nếu nghi ngờ giá trị hoặc dấu hiệu, yêu cầu kiểm tra với một người dùng khác nếu có thể.
- Không đo tần số: Kiểm tra kết nối giữa xung tay với bảng điều khiển.

BÀN ĐẠP:

Để vặn bàn đạp trái, đảm bảo xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

TIẾNG ỒN :

1 Tháo vít 2 vòng sau đó vặn bàn đạp đến mức tối đa.

2 Kiểm tra sự cân bằng và chỉnh sửa nếu cần thiết (xem đoạn: NÂNG XE.

3 Kiểm tra thường xuyên xem các nút điều chỉnh được đặt đúng vị trí và vặn vào đúng cách chưa (xem đoạn: CÀI ĐẶT).

4 Kiểm tra thường xuyên xem các ốc vít vặn có chặt không (bao gồm các đai ốc yên).

BẢO QUẢN:

Để bảo quản được lâu dài, vui lòng lấy pin ra khỏi bảng điều khiển và đặt máy ở nơi sạch, khô và với sự chênh lệch khác nhau của biên độ nhiệt chậm.Nếu vấn đề vẫn còn, vui lòng liên hệ với dịch vụ khách hàng của Domyos (xem trang cuối: Dịch vụ sau bán hàng).

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Đăng nhập vào http://www.supportdecathlon.com/ chọn sản phẩm của bạn và tìm thấy:

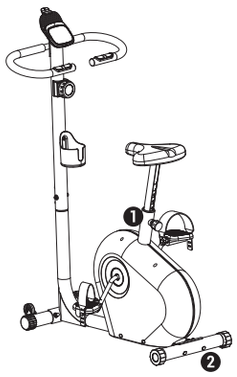
- Video lắp đặt
- FAQ (câu hỏi/trả lời)
- Khuyến cáo bảo dưỡng
- Video hướng dẫn sửa chữa thiết bị.
- Phụ tùng có sẵn cho thiết bị của bạn.

ID

GAMBARAN UMUM

Sepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pernapasan seraya mengencangkan otot seluruh tubuh Anda: otot pantat, paha depan, lutut, betis, punggung, dada, dan perut. Kami sarankan untuk berlatih dengan sepeda statis 120 ini 1 s/d 3 kali seminggu, antara 20 menit dan 1 jam untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Produk ini dilengkapi dengan sistem penyetelan mekanis pemberat. Maka produk tidak perlu disambungkan dengan arus listrik untuk mengoperasikannya.

PENGATURAN



PERINGATAN: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan.

1. MENGATUR KETINGGIAN SADEL:

Untuk latihan yang efektif, sadel harus berada pada ketinggian yang baik, yakni, ketika Anda mengayuh, lutut Anda harus tertekuk sedikit ketika pedal berada pada posisi terendah. Untuk menyetel sadel, bukalah tombol dengan memutarnya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepaskannya kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung sadel. Sesuaikan tempat duduk pada ketinggian yang benar, lepaskan kembali tombol dalam salah satu lubang penyetelan tabung sadel kemudian kencangkan semaksimal mungkin. PERINGATAN: Pastikanlah bahwa tombol telah kembali dalam salah satu lubang tabung sadel dan kencangkanlah semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maksimal yang tertera pada tabung.

2. PENSTABILAN SEPEDA:

Apabila sepeda tidak stabil, putarlah ujung kaki belakang pada tabung.

POSTUR TUBUH SAAT BERADA DI ATAS SEPEDA

Postur tubuh adalah posisi tubuh yang harus diterapkan saat latihan. Pastikanlah posisi tubuh Anda benar untuk mencegah cedera dan rasa sakit saat sesi latihan, hal ini penting.

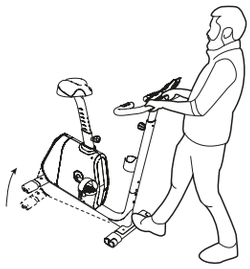
1. MUDAH DILANGKAHI

Tim kami telah merancang sepeda ini dengan kerangka rendah sehingga Anda tidak perlu mengangkat kaki untuk naik ke atas sepeda, suatu gerakan yang mungkin mencederai diri Anda.

2. PUNGGUNG TEGAK

Sepeda ini dirancang agar tercapai posisi yang aman saat latihan, yakni setiap wanita dan pria dapat secara sistematis melakukan kegiatan ini dengan punggung tegak dan pandangan ke arah depan.

PEMINDAHAN



Posisikanlah diri Anda di depan produk, tariklah setang menuju diri Anda seraya menahan posisi roda pemindah pada lantai. Penting agar Anda memastikan punggung Anda tetap tegak saat melakukan gerakan ini. Ketika Anda memindahkan sepeda statis Anda, kekuatan harus terutama berada pada tangan dan kaki Anda.

MONITOR

Monitor menawarkan berbagai fungsi untuk memperluas kegiatan Anda. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakannya dengan mudah.

Penampilan dan Tombol

- Penampilan kecepatan (Km/jam atau Mi/jam)
- Penampilan jarak tempuh (Km atau Mi)
- Penampilan kalori terbakar (Kcal)
- Penampilan durasi latihan (MM:DD)
- Tombol MODUS

Fungsi

- Kecepatan: Dengan fungsi ini, ditampilkan kecepatan yang diperkirakan dalam km/jam (kilometer per jam) atau mi/jam (mil per jam) berdasarkan posisi sakelar pada bagian belakang monitor.
- Jarak tempuh: Dengan fungsi ini, ditampilkan jarak yang diperkirakan dalam Km (kilometer) atau Mi (mil) berdasarkan posisi sakelar pada bagian belakang monitor.
- Waktu: Fungsi ini menunjukkan waktu yang telah berlalu sejak awal latihan dalam hitungan Menit: Detik (MM: DD).
- Kalori: Fungsi ini menampilkan perkiraan kalori yang telah terbakar sejak awal latihan.

Monitor Anda menyala secara otomatis ketika Anda memulai mengayuh.

Modus AUTOSCAN akan berfungsi secara default ketika monitor menyala. Modus ini menampilkan secara berturut-turut, setiap 5 detik, ke-4 informasi dari fungsi di atas. Tekanlah tombol MODUS untuk memilih informasi yang ingin Anda tampilkan terus-menerus secara tetap dan menonaktifkan modus AUTOSCAN. Tekanlah tombol MODUS untuk mengaktifkan kembali modus AUTOSCAN.

Pengaturan di bagian belakang monitor

- Sakelar untuk memilih jenis perangkat. VM (Sepeda Magnetik) / VE (Sepeda Elliptikal).
- Sakelar untuk memilih satuan pengukuran JARAK: KM (Kilometer) / MI (Mil).

Reset ke nol

- Akan otomatis standby setelah 5 menit tanpa aktivitas.
- Informasi akan kembali ke nol ketika masuk modus standby (tidak ada penyimpanan data).
- Dengan mengeluarkan dan memasukkan kembali baterai monitor.

Memasang/Mengganti baterai

Monitor tidak dirancang untuk dilengkapi dengan penutup untuk kompartemen baterai.

1 Lepaskanlah monitor dari dudukannya.

2 Masukkanlah 2 baterai jenis AAA (1,5V) dalam tempat yang disediakan di bagian belakang monitor.

3 Pastikanlah baterai terpasang dengan benar dan terjadi kontak sempurna dengan pegas.

EVALUASI DETAK JANTUNG

Hitungan detak jantung maksimal (DJ maks):

Untuk wanita: 226 - umur.

Untuk pria: 220 - umur.

Pengaturan sesuai dengan level latihan:

Tambahkan +10 untuk pemula, orang yang tidak terlatih.

Tetap gunakanlah penghitungan dasar di atas ini untuk pengguna yang tidak rutin.

Kurangi -10 untuk pengguna rutin.

DJ maks, sesuai dengan target:

fase pemulihan DJMAKS

antara 60% sampai dengan 69% DJ MAKS => memulai kembali secara bertahap

antara 70% sampai dengan 79% DJ MAKS => penurunan berat badan

antara 80% sampai dengan 89% DJ MAKS => peningkatan daya tahan

> 90 % DJ MAKS => peningkatan prestasi

PENGUKURAN DETAK JANTUNG MELALUI TANGAN (HAND-PULSE):

Kami tidak menyarankan penggunaan hand-pulse untuk orang yang memakai alat pacu jantung (pacemaker) yang merupakan perangkat medis yang sangat sensitif dan yang harus dilindungi dari segala perangkat listrik dan elektronik di sekitarnya. Untuk orang bersangkutan, mohon berkonsultasilah dengan seorang profesional di bidang kesehatan mengenai hal tersebut.

Dengan teknologi hand-pulse, maka didapatkan indikasi mengenai detak jantung pengguna dalam bentuk BPM (detak per menit). Teknologi ini sama sekali bukan merupakan perangkat medis. Perangkat ini dirancang untuk penggunaan berkala ataupun rutin saat setiap penggunaan, dan bukan untuk digunakan secara terus-menerus. Perlu diingat bahwa variasi detak jantung terus-menerus terjadi, bahkan ketika dalam keadaan istirahat. Prinsip kerja: Detak jantung diterima oleh dua elektroda yang berada di kedua sisi setang. Maka ke-2 tangan perlu diposisikan secara bersamaan pada kedua sensor.

Kedua elektroda menghasilkan arus mikro yang melalui badan, arus ini tidak berbahaya untuk kesehatan karena sangat lemah (satu per sejuta ampere), variasi arus mikro ini mencerminkan detak jantung. Refleksi tersebut disalurkan ke monitor dalam BPM.

Refleksi tersebut bermula pada 60 BPM dan kemudian melalui filter, pengukuran dihitung rata-ratanya untuk menampilkan koherensi terbaik nilai (filter dan penghitungan rata-rata berbeda sesuai pabrikan) dengan perbedaan waktu satu atau dua detik.

Kami sarankan:

- Kadang-kadang, memosisikan tangan 5 s/d 10 detik selama latihan dan tidak menggunakannya dari awal sampai akhir sesi tanpa henti.
- Mengusap/mengeringkan sensor setelah setiap penggunaan.
- Melembapkan tangan untuk meningkatkan pengukuran.

QUICK START

- 1. Mulailah mengayuh untuk menghidupkan monitor dan memulai sesi Anda.
- 2. Untuk mengatur kesulitan pengayuhan, putarlah kenop penyetelan.
- 3. Untuk berjeda, berhentilah mengayuh.
- 4. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 5 menit setelah awal jeda), mulailah mengayuh lagi.
- 5. Hentikanlah sesi latihan ketika Anda inginkan.
- 6. Monitor mati secara otomatis setelah kurang lebih 5 menit tanpa aktivitas.

DIAGNOSIS MASALAH

PEMBERAT:

Apabila variasi pemberat sangat kecil antara tingkat pemberat pertama dan pemberat maksimal, mohon periksalah Anda telah melepaskan ganjal ketika merakit kabel mekanis dalam tabung penyangga (lihat tahap-tahap perakitan).

MONITOR:

Apabila monitor tidak menyala, gantilah baterai dengan baterai baru. Apabila tampilannya tidak lengkap atau «ERR» tampil pada monitor, keluarkanlah baterai, tunggulah 15 detik lalu pasanglah kembali. Apabila monitor tidak hidup saat mengayuh atau ketika kecepatan dan jarak tempuh tampak tidak konsisten, mohon lepaskan sambungan daya dan kemudian periksa sambungan yang telah Anda lakukan (Kabel monitor dan sambungan dalam tabung penyangga).

JARAK TEMPUH:

Kecepatan dan jarak tempuh yang ditampilkan dihitung berdasarkan roda sepeda 20». Hasil yang seharusnya didapatkan adalah 60 RPM (1 putaran per detik) sekitar 6 Km/jam atau 3,7 Mi/jam. Nilai tersebut merupakan nilai rata-rata ketika bersepeda. Apabila nilai kecepatan dan jarak tempuh tampak tidak konsisten, mohon pindahkan dan posisikan sakelar di belakang monitor pada Km (Kilometer) atau Mi (Miles) dan sakelar satunya pada «VM». Apabila masih tetap tidak konsisten, mohon lepaskan sambungan daya dan periksa sambungan yang telah Anda lakukan (Kabel monitor dan sambungan di dalam tabung penyangga).

PENGUKURAN DETAK JANTUNG MELALUI TANGAN (HAND-PULSE):

Mohon lihat bagian «PETUNJUK»: Kami tidak menganjurkan penggunaan hand-pulse untuk orang yang memakai alat pacu jantung (pacemaker).

- Pengukuran saat latihan/sedang bergerak maka sinyal sering terputus.

- Penampilan nilai yang diukur tidak instan, maka kadang tenggang waktunya cukup lama.

- Tangan kering mengakibatkan sinyal melemah ataupun kadang putus. Lembapkan tangan untuk meningkatkan pengukuran.

- Apabila ragu untuk nilai ataupun sinyal, cobalah dengan pengguna lain apabila mungkin.

- Tidak ada pengukuran detak jantung: periksa sambungan Hand-Pulse dengan monitor.

PEDAL:

Untuk mengencangkan pedal kiri, putarlah dengan arah BERLAWANAN dengan arah jarum jam.

BUNYI:

1 Bukalah dengan 2 putaran kemudian kencangkan pedal semaksimal mungkin.

2 Periksalah kestabilan dan koreksi apabila perlu (lihat paragraf: PENSTABILAN SEPEDA).

3 Periksalah secara rutin bahwa tombol pengaturan diposisikan dengan baik dan dikencangkan dengan baik (lihat paragraf: PENGATURAN).

4 Periksalah secara rutin bahwa sekrup perakitan dikencangkan dengan baik (termasuk mur pada sadel).

PENYIMPANAN:

Untuk penyimpanan jangka pajang, mohon keluarkanlah baterai dari monitor dan posisikan perangkat di tempat yang bersih, kering, dan dengan perubahan rentang suhu yang lambat. Apabila masalah ini tetap berlangsung, mohon hubungi layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir: layanan purnajual).

INFORMASI LEBIH LANJUT

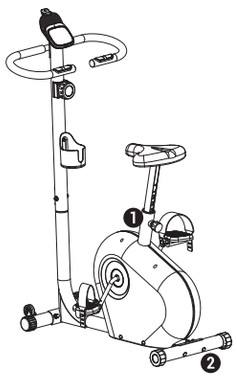
Masuklah akun Anda di http://www.supportdecathlon.com/ pilihlah produk Anda dan temukan:

- Video perakitan
- FAQ (tanya/jawab)
- Saran pemeliharaan
- Video tutorial untuk memperbaiki produk Anda
- Suku cadang yang tersedia untuk produk Anda

介绍

自行车健身 是一项极佳的可改善心肺功能和呼吸系统健康、并同时强健全身的运动。 臀部、股四头肌、腘绳肌、小腿、腰部和腹部力量。这款120室内单车，建议您每周使用1-3次，每次20分钟至1个小时，以获得期望效果。这款产品配备了机械阻力调节装置。因此无需连接电源即可运转。

设置



警告：您必须从自行车上下来，才能进行调节。

1. 调整座鞍高度：

为进行有效的锻炼，应将座鞍调至正确的高度，即在蹬车期间，当踏板处于最低位置时，您的膝盖应略微弯曲。要调整时，旋转几圈旋钮，无需完全拧下，并拉下旋钮头部，以便从座管中松开销子。然后将座位到正确的高度，将座管调节孔的旋钮拧松，然后再拧到最紧。警告： 确保将旋将坐垫调节器转轮插销插入座管的一个孔中，并拧到最紧。切勿超过管上所指示的最大高度。

2. 健身车校准：

如健身车车不稳定，旋转脚管上的可调节脚垫。

健身车上的姿势

姿势是在练习时身体采取的姿势。保持正确姿势可以避免在练习过程中对自己造成危险或受伤。

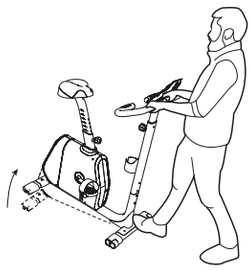
1. 便于上车

我们的团队设计了一款低车架健身车，让你不用抬腿就可以骑车，也不会对您造成潜在伤害。

2. 直背

这款室内单车的设计可以确保运动时保持安全姿势，即任何人均可保持挺直背部正视前方的姿势有条不紊的进行锻炼。

移动



请站在产品前方，将握把向您的方向拉动，同时保持移动滚轮着地。在这个动作中保持背部挺直是很重要的。 移动健身时，必须对手臂和腿部施加必要的力量。

操控面板

您的操控面板提供了众多增强锻炼效果的功能。 可参见以下便捷使用的相关全部指示说明。

界面显示和按键

- 速度显示界面
  （千米/小时或者英里/小时）
- 已运动距离显示界面（千米或英里）
- 消耗卡路里显示界面（千卡）
- 训练时间显示界面(MM:SS)
- 按键 模式

功能

- 速度： 此功能可以根据控制面板背部的开关位置以km/h(千米/小时)或者mi/h(英里/小时)显示估算速度。
- 距离：此功能可以根据控制面板背部的开关位置以km（千米）或者mi（英里）显示估算的距离。
- 时长： 此功能从运动开始以分钟显示运动时间： 秒：(MM : SS).
- 卡路里： 此功能显示从运动开始消耗的卡路里估算值。

控制台从开始踩踏板启动。

模式：控制台开启后默认启动"自动模式"。此模式每5秒钟先后显示以上4个功能信息。按下"模式"按键，取消"自动模式"，选择您希望固定显示的信息按下"模式"按键，重新启动"自动模式"

控制面板背部调节

- 选择设备类型的滑块 VM (磁力单车 / VE (椭圆单车).
- 距离单位选择滑块： KM (千米) / MI (英里).

重新置零

- 5分钟无操作后自动休眠。
- 休眠时界面显示归零（不储存数据）
- 从控制台取出并重装电池。

安装/更换电池

控制面板的设计不适合使用电池盖。

1 从支架上取出控制面板。

2 将2个AAA（1.5V）电池放到控制面板背后的地方。

3 确保电池安放正确，与接头处接触良好。

心率评估

计算最大心率（最大FC）：

女性： 226 - 年龄.

男性： 220 - 年龄.

根据锻炼水平调节：

初学者、未受过训练者增加+10。

偶尔锻炼者仍按上面的基本算法。

经常锻炼者减少 -10。

与目标相关的最大FC

FCMAX恢复阶段

60%到69%FC MAX => 缓慢恢复

70%到79%FC MAX => 减肥

80%到89%FC MAX => 增强耐力

> 90 % FC MAX => 提高成绩

用手(手握脉搏侦测器)测量心率:

我们不建议佩戴起搏器的人使用手握脉搏侦测器，起搏器是一种高度敏感的医疗设备，必须与附近的任何电子和电气设备隔离。有关人士，请咨询您的医疗保健专业人士。

手握脉搏侦测器以BPM(每分钟跳动次数)表示用户的心跳。它绝不是医疗器械。它是为在每次使用中偶尔或定期使用而设计的，但不是连续使用。提醒您注意，即使在休息时，心率的变化也是持续的。工作原理:由车把两侧的两个电极检测心跳。因此，须将双手同时放置在两个传感器上。

这两个电极发出一种微电流，这种电流对人体无害，因为它非常小(百万分之一安培)，这种微电流的变化是心跳的反映。在电子表上以BPM的形式显示。

它从60 BPM开始，然后进行过滤，计算出测量结果的平均值，以显示值的最佳一致性(过滤和平均值因不同的制造商而存在差异)，延迟一到两秒。

我们建议:

在练习过程中，每隔5至10秒调整双手的位置，不要练习开始至结束时一直保持相同位置。

-每次使用后擦拭/擦干传感器。

-湿润双手，改善测量。

快速入门

- 1. 开始踩踏板启动控制面板，开始你的训练。
- 2. 如需调节踏板难度，旋转调节旋钮。
- 3. 如需暂停，停止踩踏板
- 4. 如需重新开始训练（暂停5分钟内），重新开始踩踏板
- 5. 想结束时停下来。
- 6. 停止5分钟后控制面板自动熄灭。

故障诊断

阻力：

如果第一到最大阻力之间的变化很小，请检查在悬臂管上安装机械绳时是否已抽出垫片（参看安装步骤）

控制台：

如果控制面板没有开启，请更换新电池。如控制面板只显示一部分界面或者显示“ERR”，请抽出电池，等15秒后重新装入电池。如控制面板在踩踏板时没有启动，或者显示的速度和距离对应不上，请断电然后检查连接情况（控制面板线路和悬臂管内部连接）。

距离：

显示的速度和距离是根据一个20英寸的自行车车轮计算的。60RPM（每秒1转）大约对应6Km/h 或者 3,7Mi/h. 这些数值对应单车的平均值。如果速度和距离的数值对应不上，请更换并调整控制面板背部km（千米）或者Mi（英里）的滑块和另一个VM滑块的位置。如果数值仍然对应不上，请断电然后检查连接情况（控制面板线路和悬臂管内部连接）。

用手(手握脉搏侦测器)测量心率:

请参阅“使用说明”手册: 我们不建议戴起搏器的人使用手握脉搏侦测器。

-练习中/运动中测量，因此信号常被切断。

- 数值显示不即时有时差异较大。

-双手干燥会导致信号减弱，有时会导致信号中断。 湿润双手，改善测量。

-如果对数值或信号有疑问，请尽可能与其他用户一起测试。

-无频率测量: 检查与控制台的手摇脉冲连接。

脚蹬：

要拧紧左脚蹬，记得逆时针旋转。

噪声:

1拧松2圈然后将脚蹬拧到最紧。

2检查稳定性，如有需要，进行纠正(见章节: 健身车校准)。

3定期检查调整脚垫的位置是否正确并拧紧(见章节：调整)。

4定期检查总成螺丝是否拧紧(包括鞍形螺母)。

存放：

如需长期存放起来，请取出控制面板中的电池，并将设备放在洁净干燥、温差小的地方。如果问题仍然存在，请联系Domyos售后服务(见最后一页：售后服务)。

更多信息

登录http://www.supportdecathlon.com/选择您的产品并找到它:

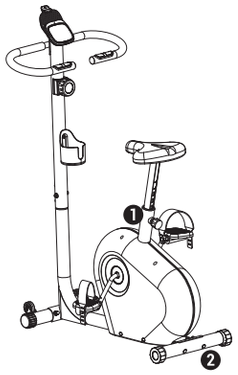
- 安装视频
- FAQ (问题 / 回答)
- 保养建议
- 产品修理教学视频
- 为产品提供的零备件

JA

プレゼンテーション { 1 }

サイクリング　は、以下にあげる身体全体を整えながら、心臓血管の能力と呼吸器の健康を向上する素晴らしいアクティビティです。: 殿筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎ、腰椎周辺の筋肉、腹筋。このフィットネスバイク120を使って、20分から1時間の運動を週1回から3回実施することによって期待の出来る結果が得られます。この商品は機械的なシステムを用いた抵抗力の調整が可能です。つまり、電源につないでこの商品を作動させる必要はありません。

設定



注意：調整するには、バイクから降りなければなりません。

1. サドルの高さ調整：

効率的な練習のためには、サドルはちょうどよい高さになっている必要があります。つまり、ペダルをこぐ際に、ペダルが一番低い状態では膝がやや曲がっている必要があります。サドルを調節するには、調節つまみを数回転分緩め (完全に抜くことはしないでください) 、つまみを引いて、サドルのパイプのピンが自由に動くようにして下さい。サドルを適切な高さに調節するには、サドルパイプの一つの調節穴の調節つまみを緩めて調節し、また限界まで強く締めてください。注意：　サドルのパイプの穴のボタンを元の場所に戻し、強く締めることを忘れないでください。パイプに表示されている最大の高さを絶対に越えないようにしてください。

2. バイクの高さの設定：

バイクが安定しない場合は、パイプの後脚の先端部分を回してください。

フィットネスバイクの上での姿勢

エクササイズ中は適切な姿勢をとってください。セッション中にけがをしないためにお守りください。

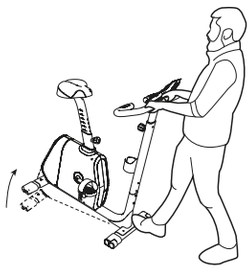
1. またがるのが容易

開発チームはこのフィットネスバイクに低いフレームを採用し、またがる際に足を高く上げることにより足を傷めることのないようにしました。

2. 背中をまっすぐに

このフィットネスバイクは運動中の安全な姿勢を保つために設計されました。つまり全ての人が背中をまっすぐ伸ばして視線を前に保ったまま運動ができます。

移動



商品の前に立って、地面移動用のキャスターを保ったままハンドルを手前に引いてください。その動きの際には、背筋をまっすぐ伸ばした状態にしておくことが大切です。 フィットネスバイクを移動する際は、主に腕と脚の力を用いて行ってください。

コンソール

コンソールには、ワークアウトを強化するための多くの機能があります。 簡単な使用方法はすべて以下に記載されています。

表示とボタン

- 速度表示 (Km/h またはMi/h)
- 走行距離表示 (Km またはMi)
- 消費カロリー表示 (Kcal)
- 運動時間表示 (MM :SS)
- モードボタン。

機能

- 速度 この機能は、コンソールの裏面のスイッチに従って、見積もり速度をkm/hまたはmi/hで表示することができます。
- 距離：この機能は、コンソールの裏面のスイッチに従って、見積もり距離をkm (キロメートル) またはmi (マイル) で表示することができます。
- 時間： この機能は運動開始からの経過時間を分単位で表示します。 秒 (MM： ss) 。
- カロリー この機能は運動開始からの見積もりカロリーを表示します。

コンソールはペダルをこぎ始めた瞬間に自動的に起動します。

コンソールを起動した時にオートスキャンモードも自動的に起動します。このモードは5秒おきに上記の4つの機能の情報を連続的に流します。モードボタンを押して固定したい情報を選択し、オートスキャンモードを無効にする。モードボタンを押してオートスキャンモードを再度有効にする。

コンソール裏面の設定。

- 装置のタイプの選択カーソル。VM (磁気バイク) /VE (エリプティカルバイク)
- 距離測定単位の選択カーソル： KM(キロメートル)/MI (マイル)

リセット

- 5分間動作がない場合は自動的にスリープになります。
- スリープした時に表示がすべてリセットされます (データーメモリー機能なし) 。
- コンソールの電池を取って入れることによって。

設置/電池交換

コンソールは電池ボックスのカバーをつけるように設計されていません。

1サポートからコンソールを外してください。

2単四電池 (1.5V) 2つをコンソールの裏面にある電池ボックスに挿入する。

3電池がしっかりと挿入されバネと完璧に接触していることを確認してください。

心拍数の評価

最大心拍数の計算 (FC max)

女性のため： 226-年齢。

男性のため： 220-年齢。

練習レベルに合わせた調整：

初心者や未経験者は10を足す。

時々実施する人は、以下の基本計算に従ってください。

定期的に実施する人は、10を引く。

最大心拍数、目的に応じて：

FCMAX の回復期間

FCMAXの60%～69%→ゆっくりとした回復

FCMAXの70%～79%→体重減少

FCMAXの80%～89%→持久力の向上

FCMAXの90%以上→パフォーマンスの向上

手による心拍数の計測 (ハンド・パルス) ：

ペースメーカー、極度に精密な医療機器を身に付けて、電気・電子機器による保護を受けている方には、ハンド・パルスの使用をお勧めしません。該当する方はこの点に関して医師に相談してください。

ハンド・パルスの技術により、使用者の心臓の鼓動を1分間の心拍数 (BPM) として知ることができます。これはいかなる場合においても医療措置ではありません。これは毎回の使用において、短時間かつ定期的に使用することを想定して設計されており、継続的に使用するべきものではありません。休憩中も心拍数の変化が継続していることにご注意ください。機能の原理：心拍数はハンドルの左右の電極を通して計測されます。したがって、2つのセンサーにそれぞれの手を添えることが必要です。

2つの電極は体内に微弱な電流を放出し、その変化の反映によって心拍数を計測しますが、この電流は極めて弱いもの (100万分の1アンペア) であり、健康に害を与えることはありません。この電流の変化の反映がコンソールに伝えられ、1分間の心拍数として表示されます。

60BPM (分当たり心拍数) でスタートし、計測値は選別、平均化され、最も一貫性の高い数値が表示されます。 (選別および平均化にはメーカーによる違いがあります。) 数値の表示には1～2秒のずれが伴います。

アドバイス：

-エクササイズ中に時々両手を5秒から10秒位置決めをするようにし、セッションの始めから終わりまでノンストップで使用しないこと。

使用後毎回センサーをこする/乾燥させること。

計測状態をよくするために手を湿らせること。

高速起動

- 1. コンソールを起動して運動を開始するためにペダルをこぎ始めてください。
- 2. こく力を調整するためには、調整レバーを回してください。
- 3. 休憩をするためにはこぐのをやめてください。
- 4. 再度運動を開始する場合は (休憩開始時から5分以内) 再度ペダルをこいでください。
- 5. 好きなタイミングで運動をやめてください。
- 6. 約5分間動きがない場合にはコンソールは自動的に消えます。

故障かな？と思ったら

抵抗

第一段階から最大抵抗の間の変化が非常に少ない場合は、十字チューブの組み立ての際にくさびを外したかどうかを確認してください (組み立てステップを参照してください) 。

コンソール:

コンソールがつかない場合は、電池を新しいものに交換してください。もし表示が部分的だった場合や"ERR"とい表示がコンソールにある場合は、電池を外して15秒待って、その後に再び電池を戻してください。ペダルをこぎ始めてもコンソールがつかない場合や速度と距離に一貫性がないような場合は、電源を抜いて接続を確認してください (コンソールのケーブルと十字チューブ内への接続) 。

距離：

表示されるスピードと距離は自転車のサイズ20の車輪換算です。60RPMの場合 (毎秒一周) 、6km/hまたは3,7mi/hを得るはずです。これらの数値はバイクの平均的な数値に相当します。速度と距離に一貫性がないようなばあいは、コンソール裏面のカーソルをKm (キロメートル) またはMi (マイル) に合わせ、もう一方のカーソルを"VM "に合わせてください。もし一貫性のない状況が続く場合は、電源を抜いて接続を確認してください (コンソールのケーブルと十字チューブ内への接続) 。

手による心拍数の計測 (ハンド・パルス) ：

「インストラクション」の説明を参照してください: ベースメーカーを使用している方はハンド・パルスを使用しないようにお勧めします。

-エクササイズ中/動作中の計測では信号が途切れることがあります。

測定数値の表示は瞬時のものではないので、時には大きな差異が生じます。

-手が乾燥していると信号が小さくなったり途切れたりする場合があります。計測状態の改善のために、両手を湿らせてください。

-計測値や信号に疑義がある場合は、可能なら他の使用者でテストしてみてください。

-心拍数の計測ができない： ハンド・パルスとコンソールの接続を確認してください。

ペダル：

左のペダルのねじを締めるためには、ねじを反時計回りに回転させてください。

雑音：

1.ペダルのねじを2周分緩めてからきつく締め直してください。

2.必要なら安定性を確かめ、修正してください。 (以下のパラグラフを見る：バイクの高さ調整) 。

3.調節つまみが正しい位置にあり、ねじできちんと固定されていることを定期的に確認してください。 (以下のパラグラフを見る：調節) 。

4.組立て用のねじがしっかり締められていることを定期的に確認してください (サドルのナットも含む) 。

保管：

長く保管する際には、コンソールから電池を抜いて、きれいで乾燥して、温度変化の少ない場所に装置を保管してください。問題が解決しない場合はドミオスDomyosのアフターサービス係までお問い合わせください (最後のアフターサービスのページ参照) :サービスのページ参照) 。

より詳しく

http://www.supportdecathlon.com/ にアクセスし、ご自分の製品を選択してください:

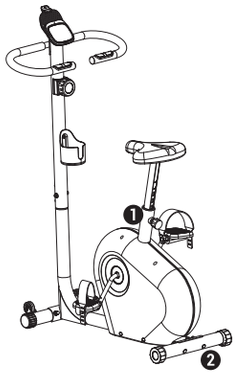
- 組み立てビデオ
- FAQ(質問/回答)
- メンテナンスのアドバイス
- 商品を準備するためのチュートリアルビデオ
- 商品には付属部品があります

ZT

產品介紹

騎自行車 是可提升心肺能力與呼吸道健康的絕佳運動，同時還可雕塑您的身體： 臀部、股四頭肌、腸旁肌、小腿後肌、腰腹部肌肉群使用本室內自行車120，我們建議您每週練習1至3次，每次10分鐘至一小時，以達到預期效果。本產品配備機械式阻力調整裝置。因此不需要插電即可運作。

調整設定



注意事項：您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。

1. 調整坐墊高度：

為進行有效訓練，坐墊必須調整至適當高度，當踏板踩至最低點時，您的膝蓋應該微微彎曲。若需調整座墊高度，請將調節輪轉鬆幾圈但無需完全鬆開，再將調節輪向外拉，使定位插銷退出坐管。將座墊調整至適當高度後，放開調節輪以定位於坐管上相對高度的洞口，然後將調節輪轉至最緊程度。注意事項： 請確認旋鈕確實插入坐管上預留的洞口並轉至最緊。坐墊高度不得超過坐管標示的最高高度。

2. 腳踏車水平度調整:

自行車擺放若不穩定，請旋轉自行車底座後方的固定器。

室內自行車的使用姿勢

體態是指運動時應採取的姿勢。必須謹慎遵守姿勢以免在運動過程中受傷或造成不適。

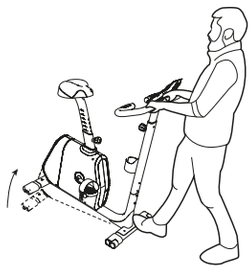
1. 跨坐簡單

本公司團隊為室內自行車設計了低骨架，讓您不用抬腿即可跨坐其上，降低受傷機率。

2. 背脊挺直

本室內自行車的設計讓您可以在運動時維持安全姿勢，意即讓每位使用者都能在運動時持續保持背脊挺直，視線看向正前方。

移動產品



請站在產品前方，將把手向自己拉近，同時讓移動滾輪貼在地面。操作時請務必挺直背部。 移動室內自行車時，您必須使用手臂和腿部的基本力量。

控制台

控制台提供許多功能來增強您的運動鍛煉。 您可以在下方找到簡單的操作指示。

顯示及按鈕

- 速度顯示 (公里 / 小時或英里 / 小時)
- 跑步距離顯示 (公里或英里)
- 消耗卡路里顯示 (卡)
- 訓練時間顯示 (分：秒)
- 「模式」按鈕

功能

- 速度： 本功能可顯示估計速度，單位為km/h (每小時公里數) 或mi/h (每小時英里數)，根據控制台背面的開關位置來切換。
- 距離：本功能可顯示估計速度，單位為km (公里) 或mi (英里)，根據控制台背面的開關位置來切換。
- 時間： 本功能可顯示自訓練開始迄今經過的時間，單位為分： 秒 (MM： SS)。
- 卡路里： 本功能可顯示自訓練開始迄今消耗掉的卡路里的估計值。

踩下踏板之後控制台即會自行啟動。

控制台啟動後的預設模式為「自動掃描」模式。本模式會輪流顯示上述四種資訊，每五秒切換。按下「模式」按鈕，即可選定您希望固定顯示的資訊，並關閉「自動掃描」模式。按下「模式」按鈕，重新啟動「自動掃描」模式。

控制台背面的調整裝置

- 機台種類的選擇指標 VM (磁控健身車) / VE (橢圓滑步機)。
- 距離單位的選擇指標： KM (公里) / MI (英里)。

歸零

- 五分鐘無動作即自動休眠。
- 進入休眠後，指標即自動歸零 (數據不會儲存)。
- 取出並置入控制台電池。

置放 / 更換電池

本控制台的電池槽設計並未配備電池蓋。

1 從支桿取下控制台。

2 將兩顆AAA電池 (1.5伏特) 放入控制台背面的電池槽。

3 確保電池正確置入，並確實與彈簧接觸。

心跳率評估

計算最大心跳率 (FC max)：

針對女性： 226 – 年齡

針對男性： 220 – 年齡

依訓練程度所做的調整：

初學者及不曾訓練者 +10

偶爾訓練者亦使用上述基本計算

經常訓練者 -10

最大心跳率與目標的關係：

最大心跳率恢復階段

最大心跳率介於60% ~ 69% 之間 => 漸漸恢復

最大心跳率介於 70% ~ 79% 之間 => 體重減輕

最大心跳率介於 80% ~ 89% 之間 => 加強耐力

最大心跳率>90 % => 改善成果

透過手 (手握脈搏偵測器) 測量心跳頻率：

針對配戴心律調節器 (為極端敏感的醫療器材，應避免其受到鄰近的任何電力或電子裝置干擾) 的使用者，我們不建議您使用手握脈搏偵測器。有此情形的使用者，請您針對這部份諮詢專業醫療人員。

透過手握脈搏偵測器技術，可得到使用者的BMP心跳指數 (每分鐘心跳次數)。這絕非醫療裝置。此裝置乃是為了讓您在每次使用跑步機期間，可以定時或規律測量之用，而非用於持續測量。提醒您，即使在休息時，心跳頻率依然會持續變化。作用原理：心跳是透過手把上的兩個電極來捕捉測量。因此請將兩隻手同時分別置於兩個接收端。

兩個電極將釋放出微電流通過身體，此電流非常微弱 (百萬分之一安培) 因此對健康沒有危害，此微電流的變化反映了心跳。此變化被轉換為控制面板上的每分鐘心跳數據。

從每分鐘60下開始，然後數據經過過濾及統計平均值，以顯示最符合的數值 (不同的製造商有不同的過濾及計算平均方式)，然會有一或兩秒鐘的誤差。

我們建議：

- 在練習時，偶爾將手放在上面5到10秒鐘，而非從訓練開始到結束始終持續使用。
- 每次使用後，請擦拭 / 擦乾接收器。
- 將手微微打濕，有助於測量。

快速啟動

- 1. 開始踩踏板，即可啟動控制台及訓練模式。
- 2. 如要調整踩踏困難度，請旋轉設定旋鈕。
- 3. 如需暫停，請停止踩踏。
- 4. 如要繼續訓練 (但必須在暫停開始後五分鐘內) 請重新開始踩踏板。
- 5. 您隨時可以停止訓練。
- 6. 大約五分鐘無動作，控制台即自動關閉。

異常診斷

阻力：

若阻力從最低指數到最高指數之間的變化十分微小，請檢查您是否在組裝機器纜線時，已將骨架管內的拆栓拔掉 (參見組裝步驟) 。

控制面板：

如控制台並未亮起，請更換新電池。如顯示數據不全或控制台顯示「ERR」，請取出電池，等待15秒，然後將電池重新裝回。如踩踏板時控制台未亮起，或速度及距離似乎不一致，請拔掉電源，然後檢查您的連接線路 (控制台纜線及骨架管內的連接線路) 。

距離：

所顯示的速度及距離，是以20吋腳踏車輪胎為基準來計算。若RPM (每分鐘的踏板轉動次數) 為60 (每秒一圈) ，您應該得到時速約6公里或3.7英里的數值。此數值相當於自行車的平均數值。如速度及距離似乎不一致，請移動位置，並將控制台背面的指標轉到Km (公里) 或Mi (英里) ，另一個指標轉至VM。如數據還是不一致，請拔掉電源，然後檢查您的連接線路 (控制台纜線及骨架管內的連接線路) 。

透過手 (手握脈搏偵測器) 測量心跳頻率：

請參見「使用指示」說明： 我們不建議配戴心律調節器者使用手握脈搏偵測器。

- 由於是在運動中 / 移動中測量，因此訊號時常會被切斷。

-測量數值的顯示並非即時的，有時會有大幅度的時間差。

- 手部乾燥可能導致訊號減弱，甚至有時會斷訊。 請打濕雙手，以利測量。

- 若您懷疑數值或訊號不正常，如可能，請要求另一位使用者協助測試。

- 沒有心跳測量值： 請確認手握脈搏偵測器與控制面板的連線正常。

踏板：

要拴緊左側踏板，請朝逆時針方向旋轉。

雜音：

1 將踏板旋開兩圈，然後重新旋到最緊。

2 檢查腳踏車的穩定性，如有需要則進行矯正 (請見段落：腳踏車水平度調整) 。

3 定期檢查調節器的滾輪是否位於正確位置，且是否旋緊 (請見段落：調整) 。

4 定期檢查組裝螺絲是否旋緊 (包括坐墊的螺帽) 。

收納：

如要長期收納，請取出控制台的電池，並將機台放置於乾淨、乾燥、溫差變化不劇烈之處。如問題未獲得解決，請洽Domyos服務據點 (請參閱最末頁：售後服務) 。

想了解更多資訊

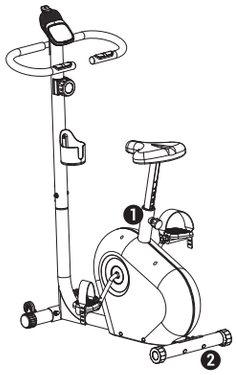
進入網站http://www.supportdecathlon.com/，選擇您的產品並找到：

- 組裝影片
- 常見問題集 (問題 / 答覆)
- 保養建議
- 維修本產品的教學影片
- 適用於本產品的零配件

การนำเสนอ

การขี่จักรยาน เป็นกิจกรรมที่ยอดเยี่ยมที่ช่วยให้คุณสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อหัวใจและระบบทางเดินหายใจในขณะที่ยังปรับสภาพร่างกายโดยรวมของคุณอีกด้วย การสร้างกล้ามเนื้อที่ สะโพก ต้นขาด้านหน้า ต้นขาด้านหลัง น่อง เอวด้านหลัง และหน้าท้อง เราแนะนำให้คุณฝึกซ้อม ด้วยจักรยานออกกำลังกาย 120 คันนี้ 1 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ตั้งแต่ 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการผลิตภัณฑ์นี้มีตัวปรับความต้านทานแบบเชิงกลจึงไม่จำเป็นต้องเชื่อมต่อกับกระแสไฟฟ้าเพื่อให้ทำงาน

การตั้งค่า



คำเตือน: คุณจะต้องออกมาจากจักรยานก่อนทำการปรับใด ๆ เสมอ

1. การปรับระดับที่นั่ง:

สำหรับการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพฐานต้องอยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสมนั่นคือระหว่างการปั่น เข่าของคุณต้องโค้งงอเล็กน้อยในขณะที่บันใดปั่นอยู่ในตำแหน่งต่ำสุดสำหรับการปรับเบาะนั่ง ให้คลายตัวหมุนสองสามรอบโดยไม่ต้องหมุนออกมาจนสุด แล้วดึงส่วนหัวเพื่อให้ปลดล็อกรูที่ท่อของเบาะนั่ง จากนั้นปรับเบาะนั่งของคุณให้อยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสมแล้วปล่อยตัวหมุนเข้าไปในรูปรับระดับของท่อเบาะนั่งแล้วหมุนให้แน่นที่สุดคำเตือน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ใส่ตัวหมุนกลับเข้าไปในรูในท่อเบาะนั่งและหมุนให้แน่นที่สุดแล้วห้ามเกินความสูงสูงสุดที่ระบุไว้บนท่อ

2. การปรับระดับจักรยาน :

ในกรณีที่จักรยานไม่มั่นคง ให้หมุนที่ปลายของขาตั้งด้านหลังบนท่อ

ท่าปั่นจักรยานออกกำลังกาย

ท่าทางเป็นตำแหน่งของร่างกายที่จะนำมาใช้ในระหว่างการฝึกซ้อมของคุณ.การอยู่ในท่าที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อไม่ให้บาดเจ็บและเจ็บปวดระหว่างการฝึกซ้อม

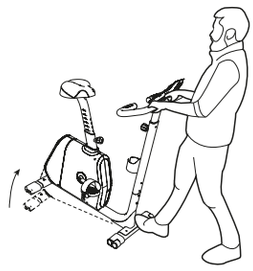
1. การนั่งคร่อมอย่างง่ายดาย

ทีมของเราได้ออกแบบจักรยานออกกำลังกายที่มีเฟรมต่ำซึ่งช่วยให้คุณยืนขึ้นไปได้โดยไม่ต้องยกขา

2. หลังตรง

จักรยานออกกำลังกายนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้มีตำแหน่งที่ปลอดภัยในระหว่างการฝึกซ้อม กล่าวคือมันช่วยให้แต่ละคนทั้งหญิงและชายสามารถฝึกซ้อมได้โดยที่หลังตรงและมองไปข้างหน้าได้อย่างถูกต้อง

การเคลื่อนย้าย



ยืนที่ด้านหน้าของผลิตภัณฑ์ของคุณดึงแฮนด์จักรยานไปทางคุณ ขณะที่ตรึงล้อจักรยานไว้กับพื้นสิ่งสำคัญคือ หลังจะต้องตรงในระหว่างการเคลื่อนย้ายนี้ ขณะทำการเคลื่อนย้ายจักรยานออกกำลังกาย คุณต้องใช้กำลังโดยใช้แรงที่แขนและขาเป็นหลัก

แผงควบคุม

จอควบคุมมีคุณลักษณะมากมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของคุณ คุณจะได้รับข้อแนะนำทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย

การแสดงผลและปุ่ม

- การแสดงความเร็ว (กม./ชม. หรือ ไมล์/ชม.)
- การแสดงระยะทางการปั่น (กม. หรือ ไมล์)
- การแสดงแคลอรี่ที่เผาผลาญไป (Kcal)
- การแสดงเวลาในการฝึกซ้อม (นาที:วินาที)
- ปุ่ม โหมด

ฟังก์ชั่น

- ความเร็ว : ฟังก์ชั่นนี้จะระบุความเร็วโดยประมาณเป็น กม./ชม. (กิโลเมตรต่อชั่วโมง) หรือไมล์/ชม. (ไมล์ต่อชั่วโมง) ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของสวิตช์ที่ด้านหลังของแผงควบคุม
- ระยะทาง: ฟังก์ชั่นนี้จะระบุระยะทางโดยประมาณเป็น กม. (กิโลเมตร) หรือไมล์ (ไมล์) ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของสวิตช์ที่ด้านหลังของแผงควบคุม
- เวลา : ฟังก์ชั่นนี้แสดงเวลาที่ผ่านไปตั้งแต่เริ่มต้นการออกกำลังกาย หน่วยเป็นนาที: วินาที (นาที : วินาที)
- แคลอรี่ : ฟังก์ชั่นนี้แสดงค่าประมาณของแคลอรี่ที่เผาผลาญไปตั้งแต่เริ่มต้นการออกกำลังกาย

แผงควบคุมของคุณจะเปิดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มปั่น

โหมด AUTOSCAN จะอยู่ที่ค่าเริ่มต้นเมื่อเปิดแผงควบคุมโหมดนี้จะเลื่อนข้อมูลของ 4 ฟังก์ชั่นด้านบนอย่างต่อเนื่องทุก ๆ 5 วินาทีกดปุ่ม โหมด เพื่อเลือกข้อมูลที่คุณต้องการให้แสดงและปิดการใช้งานโหมด AUTOSCANกดปุ่ม โหมด เพื่อเปิดใช้งานโหมด AUTOSCAN อีกครั้ง

การตั้งค่าที่ด้านหลังของแผงควบคุม

- เคอเซอร์สำหรับการเลือกประเภทอุปกรณ์ VM (จักรยานแบบระบบแม่เหล็ก / VE (จักรยานเคลื่อนแบบวงรี)
- เคอเซอร์สำหรับเลือกหน่วยในการวัดระยะทาง : กม. (กิโลเมตร) / ไมล์ (ไมล์)

รี เ ซ็ ต

- เข้าสู่โหมดสแตนด์บายอัตโนมัติเมื่อไม่มีการใช้งานใน 5 นาที
- ตัวเลขบ่งชี้ต่างๆจะถูกรีเซ็ตในโหมดสแตนด์บาย (ไม่มีการเก็บข้อมูล)
- โดยการถอดและเปลี่ยนถ่านของแผงควบคุม

การใส่/การเปลี่ยนถ่าน

แผงควบคุมไม่ได้ออกแบบรองรับฝาปิดของส่วนสำหรับใส่ถ่าน

1 ถอดแผงควบคุมออกจากตัวซัพพอร์ต

2 ใส่ถ่านชนิด AAA (1,5V) 2 ก้อนในช่องใส่ถ่านที่อยู่ด้านหลังของแผงควบคุม

3 ตรวจสอบว่าใส่ถ่านเข้าที่อย่างถูกต้องและตัวถ่านสัมผัสกับขั้วสปริงอย่างเรียบร้อย

การประเมินอัตราการเต้นของหัวใจ

การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR max):
สำหรับผู้หญิง: 226 - อายุ
สำหรับผู้ชาย: 220 – อายุ
การปรับระดับของการปฏิบัติ:
เพิ่ม +10 สำหรับผู้เริ่มต้น,ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อม
อยู่ในการคำนวณขั้นพื้นฐานด้านบนสำหรับผู้ที่ฝึกซ้อมเป็นครั้งคราว
ใช้เวลา -10 สำหรับผู้ฝึกซ้อมเป็นประจำ

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR max) เชื่อมโยงกับเป้าหมาย:
การพักฟื้นของ FCMAX
ระหว่าง 60% และ 69% ของ FC MAX => การค่อยๆฟื้นตัว
ระหว่าง 70% และ 79% ของ FC MAX => การลดน้ำหนัก
ระหว่าง 80% และ 89% ของ FC MAX => การพัฒนาความอดทน
> 90% FC MAX => การปรับปรุงประสิทธิภาพ

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจจากมือ(การวัดชีพจร-ที่มือ) :

ไม่แนะนำให้ใช้การวัดชีพจร-ที่มือสำหรับบุคคลที่ใส่อุปกรณ์กระตุ้นไฟฟ้าที่หัวใจ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่มีความไวต่อสิ่งกระตุ้นสูงเมื่ออยู่ใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดสำหรับบุคคลที่เข้าข่ายที่กล่าวมา กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้

เทคโนโลยีการวัดชีพจร-ที่มือ ช่วยแสดงอัตราการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งานแบบ BPM (อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาที).นี่ไม่ใช่เครื่องมือทางการแพทย์มันถูกออกแบบมาสำหรับการใช้งานเป็นครั้งคราวหรือเป็นประจำระหว่างการใช้งานแต่ละครั้ง และต้องไม่ต่อเนื่องกันคำเตือน แม้ในระหว่างพักอัตราการเต้นของหัวใจจะมีความแตกต่างกันไปอย่างต่อเนื่องหลักการทำงาน :การเต้นของหัวใจจะถูกตรวจจับจากขั้วไฟฟ้าสองตัวที่อยู่ที่แต่ละข้างของแฮนด์จับต้องวางมือทั้งสองข้างพร้อมกันที่ตัวเซ็นเซอร์สองตัว

ขั้วไฟฟ้าทั้งสองจะปล่อยกระแสไฟฟ้าปริมาณต่ำไหลผ่านร่างกาย ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเนื่องจากต่ำมาก (หนึ่งส่วนล้านของแอมแปร์) การเปลี่ยนแปลงของกระแสไฟฟ้าปริมาณต่ำนี้เป็นการสะท้อนกลับการเต้นของหัวใจการสะท้อนกลับนี้จะถูกส่งไปที่หน้าจอควบคุมในรูปของ BPM

เริ่มต้นที่ 60 BPM จากนั้นจะถูกคัดกรองและเฉลี่ยการวัดต่างๆ เพื่อแสดงค่าที่ถูกต้องที่สุด (การคัดกรองและการหาค่าเฉลี่ยจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับผู้ผลิต) และมีการดีเลย์หนึ่งหรือสองวินาที

คำแนะนำ :

- วางมือทั้งสองข้างเป็นครั้งคราวเป็นเวลา 5 ถึง10 วินาทีในระหว่างออกกำลังกาย และไม่ใช้ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งจบเซสชันแบบตลอดเวลา
- ถู/เช็ดให้แห้งตัวเซ็นเซอร์หลังการใช้งานทุกครั้ง
- เพิ่มความชุ่มชื้นให้มือเพื่อการวัดที่ดีขึ้น

เริ่มทำงานแบบเร็ว

- 1. เริ่มปั่นเพื่อเปิดแผงควบคุมและเริ่มเซสชั่นของคุณ
- 2. สำหรับการปรับความยากของการปั่น ให้หมุนที่ตัวหมุนปรับ
- 3. สำหรับการหยุดพักชั่วคราว ให้หยุดปั่น
- 4. สำหรับการกลับเข้าสู่เซสชั่นของคุณ (จำกัดเวลาภายใน 5 นาทีหลังจากเริ่มหยุดพักชั่วคราว) ให้เริ่มทำการปั่น5. หยุดเซสชั่นเมื่อคุณต้องการหยุด
- 6. แผงควบคุมจะดับลงโดยอัตโนมัติหลังจากไม่มีการใช้งานประมาณ 5 นาที
- การวินิจฉัยความผิดปกติ

ความต้านทาน :

ในกรณีที่ความต้านทานมีความแตกต่างกันน้อยมากระหว่างความต้านทานแรกไปจนถึงความต้านทานสูงสุด กรุณาตรวจสอบว่าคุณได้เอาตัวล็อคออกแล้วหรือยังในตอนที่ทำการประกอบสายไฟเมคานิกในท่อยึดจับ (ดูขั้นตอนการประกอบ)

หน้าจอควบคุม :

หากหน้าจอควบคุมไม่เปิดขึ้น ให้เปลี่ยนถ่านใหม่

หากที่หน้าจอควบคุมแสดงผลเพียงบางส่วนหรือขึ้น «ERR» กรุณาถอดถ่านออก รอ 15 วินาทีแล้วใส่ถ่านกลับเข้าไปใหม่หากหน้าจอควบคุมไม่เปิดขึ้นเมื่อทำการปั่นหรือความเร็วและระยะทางไม่สอดคล้องกัน ให้ถอดปลั๊กและตรวจสอบการเชื่อมต่อที่คุณทำไว้ (สายไฟของหน้าจอควบคุมและการเชื่อมต่อภายในท่อยึดจับ)ระยะทาง :

ความเร็วและระยะทางที่แสดงจะถูกคำนวณโดยเทียบกับล้อจักรยาน 20 นิ้ว

คุณต้องได้ 60 RPM (1 รอบต่อวินาที) ประมาณ 6 กม. /ชม. หรือ 3.7ไมล์ /ชม.ค่าเหล่านี้สอดคล้องกับค่าเฉลี่ยในการปั่นจักรยานในกรณีที่ค่าความเร็วและระยะทางไม่สอดคล้องกัน ให้ย้ายและวางตำแหน่งเคอเซอร์ที่อยู่ด้านหลังของหน้าจอควบคุมไว้บน Km (กิโลเมตร) หรือ Mi (ไมล์) และเคอเซอร์อีกอันไว้บน «VM»หากความไม่สอดคล้องยังไม่หายไป ให้ถอดปลั๊กและตรวจสอบการเชื่อมต่อที่คุณทำไว้ (สายไฟของหน้าจอควบคุมและการเชื่อมต่อภายในท่อยึดจับ)การวัดอัตราการเต้นของหัวใจจากมือ(การวัดชีพจร-ที่มือ) :

กรุณาศึกษา “คู่มือการใช้งาน” : ไม่แนะนำให้ใช้งาน ตัววัดชีพจร-ที่มือสำหรับบุคคลที่ใส่เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าที่หัวใจ

-การวัดระหว่างการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหว สัญญาณมักจะขาดหาย

- การแสดงค่าที่วัดได้นั้นไม่ได้แสดงขึ้นในทันทีดังนั้นบางครั้งจึงอาจมีส่วนต่างมากๆเกิดขึ้นได้

-มือแห้งมีผลทำให้สัญญาณลดลงหรือสัญญาณขาดหายในบางครั้ง เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับมือเพื่อการวัดที่ดีขึ้น

-หากมีข้อสงสัยในค่าที่แสดงหรือสัญญาณ ให้ลองทดสอบการใช้งานกับผู้ใช้งานคนอื่นหากเป็นไปได้

-ไม่มีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ : ตรวจสอบการเชื่อมต่อของ การวัดชีพจร-ที่มือกับหน้าจอควบคุม

การเก็บรักษา :

บันไดปั่น :

สำหรับการหมุนบันไดปั่นด้านซ้ายเข้าให้แน่น นึกไว้ว่าต้องหมุนในทิศทางที่ทวนเข็มนาฬิกา

เสียง :

1 หมุนคลายออก 2 รอบแล้วหมุนบันไดปั่นเข้าให้แน่นที่สุด

2 ตรวจสอบความมั่นคงและแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสมหากจำเป็น (ดูย่อหน้า :การปรับระดับจักรยาน)

3 ตรวจสอบตัวหมุนในการปรับอยู่เป็นประจำว่าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและหมุนเข้าจนแน่น (ดูย่อหน้า : การปรับเปลี่ยน)

4 ตรวจสอบว่าตัวสกรูของการประกอบได้รับการขันจนแน่น(รวมทั้งตัววงแหวนแป๊นเกลียวของอานนั่งด้วย)

สำหรับการเก็บเป็นเวลานาน กรุณาเอาถ่านออกจากหน้าจอควบคุมและวางเครื่องไว้ในสถานที่ที่แห้งสะอาด และมีความแตกต่างของ อุณหภูมิต่ำสุดและสูงสุดที่เปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ

ข้อมูลเพิ่มเติมหากยังคงมีปัญหาอยู่ กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos :(ดูหน้าสุดท้ายบริการหลังการขาย)

เข้าไปที่ http://www.supportdecathlon.com/ เลือกผลิตภัณฑ์ของคุณและค้นหา:

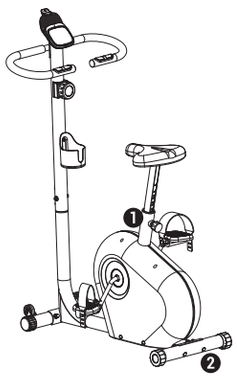
วิดีโอการประกอบ

- คำถามที่พบบ่อย (คำถามและคำตอบ)
- เคล็ดลับการดูแล
- วิดีโอแนะนำเพื่อซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ของคุณ
- อะไหล่ที่มีอยู่สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ
-

프레젠테이션

자전거는 다음과 같이 전신의 근육을 탄탄하게 만드는 한편 심폐 기능을 강화하는 데 탁월한 활동입니다. 둔부 근육, 대퇴 근육, 햄스트링 근육, 장딴지 근육, 요추 및 복부 근육. 이 실내 자전거(vélo d'appartement 120)를 사용하여 원하는 결과를 얻으려면 주당 1 ~ 3회 20분에서 1 시간 동안 연습할 것을 권장합니다. 이 제품은 저항을 기계적으로 조정할 수 있습니다. 따라서 제품을 작동시키기 위해 전원에 연결할 필요가 없습니다.

조정



주의 사항: 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다.

1. 안장 높이 조절하기:

효과적인 운동을 위해 페달을 밟을 때 안장이 올바른 높이에 있어야 하는데, 페달이 가장 낮은 위치에 있을 때 무릎이 약간 구부러지는 게 좋습니다. 안장을 조정하려면 컨트롤 노브를 완전히 뽑지 않은 상태에서 몇 바퀴 돌려 푼 후 헤드를 당겨 안장 튜브 핀의 체결을 해제합니다. 그러고서 안장을 알맞은 높이로 조절하고 안장 튜브의 조정 구멍 중 하나에 컨트롤 노브를 끼운 후 최대한 도로 조입니다. 주의 사항: 안장 튜브의 구멍 중 하나에 노브를 도로 끼운 후 최대한 조입니다. 튜브에 표시된 최대 높이를 절대 넘지 마십시오.

2. 자전거 업그레이드:

자전거가 불안정한 경우 튜브 뒤쪽 다리의 끝 부분을 돌립니다.

실내 운동용 자전거 사용 시 자세

자세란 연습 중에 취해야 하는 신체의 위치입니다. 세션 중 부상을 입거나 다치지 않도록 자세를 바르게 유지하는 것이 중요합니다.

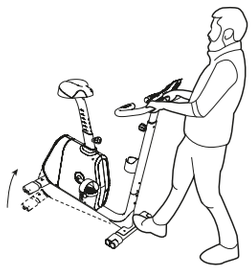
1. 용이한 타고 내림

당사 팀에서 실내 운동용 자전거의 프레임을 낮게 설계하였기 때문에 다리를 들어올리지 않고도 자전거에 올라탈 수 있고, 따라서 부상을 입을 염려가 없습니다.

2. 등을 똑바로 펍니다

이 실내 자전거는 연습 중에 안전한 자세를 취할 수 있도록 설계되었습니다. 즉, 모든 사용자가 등을 똑바로 편 채 앞을 바라보면서 체계적으로 연습할 수 있습니다.

제품 이동하기



제품 전면에 서서 운반 휠을 바닥에 댄 채 핸들 바를 앞으로 당기십시오. 이 동작 시 등을 똑바로 유지하는 것이 중요합니다. 실내 운동용 자전거를 옮길 때에는 기본적으로 팔과 다리에 힘을 주어야 합니다.

콘솔

콘솔에는 운동법을 향상시키기 위해 고안된 여러 가지 많은 기능이 포함되어 있습니다. 아래는 이를 쉽게 사용할 수 있도록 도와주는 지침입니다.

표시 및 버튼

- 속도 표시 (km/h, 또는 mph)
- 거리 표시 (km/h, 또는 mph)
- 소모 열량 표시 (Kcal)
- 훈련 시간 표시(MM:SS)
- 모드 버튼.

기능

- 속도: 이 기능은 콘솔 뒷면에 있는 스위치의 위치에 따라 km/h(시간당 킬로미터) 또는 mi/h(시간당 마일)로 예상 속도를 표시할 수 있습니다.
- 거리: 이 기능은 콘솔 뒷면에 있는 스위치의 위치에 따라 km(킬로미터) 또는 mi(마일) 단위로 예상 거리를 표시할 수 있습니다.
- 시간: 이 기능은 운동 시작 후 경과 시간을 다음과 같이 분 단위로 표시합니다: 초(MM : SS).
- 열량: 본 기능은 세션 시작 후 소모된 열량을 표시합니다.

페달을 밟기 시작하자마자 콘솔에 자동으로 조명이 들어옵니다.

콘솔을 켜면 기본으로 AUTOSCAN(자동 검색) 모드가 설정됩니다. 이 모드의 경우 위에서 설명한 기능의 4가지 정보를 돌아가면서 5초 동안 표시합니다. 고정하려는 정보를 선택하고 AUTOSCAN(자동 검색) 모드를 비활성화하려면 MODE(모드) 버튼을 누르십시오. MODE(모드) 버튼을 한 번 더 누르면 AUTOSCAN(자동 검색) 모드가 다시 활성화됩니다.

콘솔 뒷면의 설정

- 장치 유형의 선택 커서 。VM(자기식 자전거)/VE(타원형 자전거).
- DISTANCE(거리) 측정 단위의 선택 커서: KM(킬로미터)/MI(마일).

0으로 초기화

- 5 분 동안 활동이 없으면 자동으로 일시 중지됩니다.
- 일시 중지되면 표시 내용이 0으로 초기화됩니다(데이터 저장 기능이 없음).
- 콘솔에서 배터리를 제거한 후 교환합니다.

배터리 설치/교환

콘솔은 배터리 함을 닫는 커버를 수용하도록 설계되지 않았습니다.

1 지지대에서 콘솔을 제거합니다.

2 콘솔 뒷면의 배터리 함에 AAA 타입의 배터리 2개(1.5V)를 넣습니다.

3 배터리를 올바르게 넣고 배터리와 스프링 전극이 완전히 접촉되었는지 확인합니다.

심박수 측정

최대 심박수 계산(최대 HR)):

여성의 경우: 226 - 나이.

남성의 경우: 220 - 나이.

경험 레벨에 따른 조정:

초보자, 경험이 없는 사람의 경우 10을 더하십시오.

여가성 운동 참여자는 상기 기본 계산을 따라야 합니다.

규칙적인 운동 참여자는 10을 빼십시오.

목표와 연계된 최대 HR:

FC MAX의 회복 단계

FC MAX의 60% ~ 69% => 완만한 회복

FC MAX의 70% ~ 79% => 체중 감소

FC MAX의 80% ~ 89% => 지구력 증가

FC MAX의 90% 이상 => 퍼포먼스 증가

손으로 심박수 측정(핸드 펄스):

심박 조율기는 주변의 전기 및 전자 장치로부터 보호되어야 하는 극도로 민감한 의료기기이기 때문에 당사는 이를 착용한 사용자에게 핸드 펄스의 사용을 권장하지 않습니다. 심박 조율기를 착용하는 경우 이 문제에 관해 건강 관리 전문가와 상담하십시오.

핸드 펄스 기술은 사용자의 심박수를 BPM(분당 박동 수)으로 표시합니다. 이는 절대로 의료 기기가 아닙니다. 이 제품은 정시에 한 번 사용하거나 매번 사용 시 정기적으로 사용하도록 고안되었으므로 지속적으로 사용하지 마십시오. 다시 말해서 휴식을 취할 때에도 심박수는 계속 변합니다. 작동 원리: 심장 박동은 핸들 바 양쪽에 있는 두 전극에 의해 감지됩니다. 따라서 양손으로 양쪽 센서를 동시에 잡아야 합니다.

2개의 전극에서 신체를 통과하는 미세 전류를 방출하지만 전류가 매우 낮기 때문에(백만 분의 1암페어) 건강에 무해하며, 이 미세 전류의 변화가 심장 박동을 반영합니다. 이 반영이 BPM으로 콘솔에 재전송됩니다.

이는 60 BPM에서 시작한 후 필터링되고 측정값의 평균을 계산하여 1~2초 지연 후에 가장 일관성 있는 값을 표시합니다(필터링 및 평균 계산 방법은 제조업체에 따라 다름).

권장 사항:

- 운동 중 때때로 5~10 초 동안 손으로 잡으면 되고, 처음부터 끝까지 운동하는 내내 논스톱으로 사용하지 마십시오.
- 매번 사용 후에는 센서를 문질러 말리십시오.
- 정확히 측정하려면 손이 축축해야 합니다.

빠른 시작

- 1. 페달링을 시작하여 콘솔과 세션을 시작합니다.
- 2. 조절 휠을 돌려 페달링 난이도를 조절할 수 있습니다.
- 3. 일시 중지하려면 페달링을 멈춥니다.
- 4. 세션을 다시 시작하려면(일시 중지한 지 5분 내에 다시 시작해야 함) 페달링을 다시시작합니다.
- 5. 원할 때마다 세션을 중지할 수 있습니다.
- 6. 약 5 분 동안 활동이 없으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

고장 진단

저항:

최초 저항부터 최대 저항까지의 저항 변화가 매우 작은 경우 기계식 케이블을 스템 튜브에 조립할 때 심을 제거했는지 확인하십시오(조립 단계 참조).

콘솔:

콘솔이 켜지지 않으면 배터리를 새 것으로 교환하십시오. 화면이 부분적으로 표시되거나 콘솔에 «ERR»이 표시되면 배터리를 제거하고 15초 정도 기다린 후 다시 넣으십시오. 페달링을 해도 콘솔이 켜지지 않거나 속도와 거리가 서로 일치하지 않을 경우 스위치를 끄고 연결을 제대로 했는지 확인하십시오((콘솔 케이블 및 스템 튜브의 내부 연결).

거리:

표시된 속도와 거리는 20»의 자전거 휠을 기준으로 계산됩니다. 60 RPM(초당 1회전)의 경우 약 6 Km/h 또는 3.7 Mi/h의 속도를 냅니다. 이 값은 자전거의 평균값에 해당합니다. 속도와 거리 값이 서로 일치하지 않는 경우 콘솔 뒷면의 커서를 옮겨 Km(킬로미터) 또는 Mi(마일)에 놓고 다른 커서를 «VM»에 놓습니다. 계속해서 일치하지 않으면 스위치를 끄고 연결을 제대로 했는지 확인하십시오(콘솔 케이블 및 스템 튜브의 내부 연결).

손으로 심박수 측정(핸드 펄스):

"사용 설명서"를 참조하십시오: 심박 조율기를 착용한 사용자에게 당사는 핸드 펄스의 사용을 권장하지 않습니다.

- 운동 중/동작 중 측정하므로 신호가 자주 끊길 수 있습니다.
- 측정값이 즉각적으로 표시되지 않기 때문에 때때로 중요한 편차가 발생할 수 있습니다.
- 손이 건조할 경우 신호가 감소하거나 때때로 끊길 수 있습니다. 정확히 측정하려면 손이 축축해야 합니다.
- 값이나 신호가 불확실하면 가능한 경우 다른 사용자를 테스트해보십시오.
- 심박수 측정이 안 됨: 핸드 펄스가 콘솔과 연결되었는지 확인하십시오.

페달:

왼쪽 페달을 나사로 고정하려면 시계 반대 방향인 INVERSE(역전) 방향으로 돌리십시오.

소음:

1 두 바퀴를 돌려 나사를 푼 후 페달을 최대로 조입니다.

2 안정성을 확인하고 필요한 경우 수정하십시오(자전거 :업그레이드 단원 참조).

3 조정 손잡이의 위치가 올바르고 잘 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(조정 :단원 참조).

4 조립 나사가 단단히 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(안장 너트 포함).

보관:

장기간 보관할 경우 콘솔에서 배터리를 제거하고 온도 변화가 급격하지 않고 깨끗하며 건조한 곳에 자전거를 보관하십시오. 문제가 지속되면 Domyos 고객 서비스 센터에 문의하십시오(마지막 페이지의 AS :서비스 참조).

추가 정보

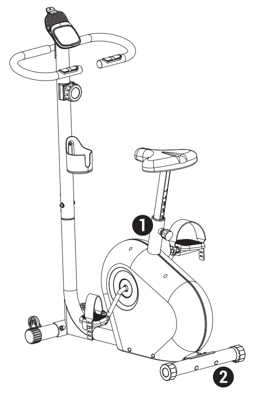
http://www.supportdecathlon.com/에 접속하여 제품을 선택한 후 다음을 검색하십시오:

- 조립 동영상
- FAQ(질문/답변)
- 관리 요령
- 제품 수리를 설명하는 자습 비디오
- 제품에 사용할 수 있는 예비 부품

ផលិតផល

ការជិះកង់ គឺជាសកម្មភាពដ៏ល្អមួយដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងសុខភាពផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកខណៈពេលដែលពង្រឹងរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នក៖ ធ្វើឱ្យ សាច់កំប៉េះគូថ សាច់ដុំភ្លៅផ្នែកខាងមុខ សាច់ដុំភ្លៅផ្នែកខាងក្រោយ សាច់ដុំកំភួនជើង ឆ្អឹងកងត្រង់ចង្កេះ និងពោះ មានស្ថេរភាព ។យើងខ្ញុំសូមឱ្យលោកអ្នកហ្វឹកហាត់ ឱ្យបានពី 1 ទៅ 3 ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដោយប្រើប្រាស់ កង់ 120, ក្នុងរយៈពេល ពី 20 នាទី ទៅ 1 ម៉ោង ដើម្បីសម្រេចបានលទ្ធផលរំពឹងទុកទាំងនោះ ។ ផលិតផលនេះ មានបំពាក់ដោយ សណ្ឋានកំណត់មុខងារមេកានិក សម្រាប់កម្រិតភាពតឹង ។ដូចនេះ វាមិនចាំបាច់ត្រូវដោតភ្លើង ដើម្បីប្រើប្រាស់វាបាននោះទេ ។

ការកំណត់



សេចក្តីព្រមាន ៖វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងទទួលយកគ្រូបង្វឹកដើម្បីលៃតម្រូវការកំណត់ណាមួយ។.

1. ការកំណត់កម្រិត កែបកង់ ៖

ដើម្បីប្រតិបត្តិបាន ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ត្រូវកំណត់កម្ពស់កែបកង់ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដូចជា នៅពេលជាន់ឈ្នាន់ធាក់ ជង្គង់លោកអ្នក ត្រូវអាចបត់រលាស់ បានបន្តិច នៅពេលឈ្នាន់កង់ស្ថិតក្នុងទីតាំងទាបបំផុត ។ដើម្បីសើរើតម្រូវកែបអង្គុយ សូមមួលបន្ទះខ្ចៅ របស់កងកែតម្រូវ ឱ្យបានពីរបីជុំ ដោយមិនបាច់មួលដោះចេញនោះទេ ហើយទាញក្បាលវាឡើង ដើម្បីដកដងគន្លឹះបំពង់កែបអង្គុយ ។បន្ទាប់មកសើរើតម្រូវកែបអង្គុយ ់ របស់លោកអ្នក ទៅតាមកម្រិតកម្ពស់ ដែលលោកអ្នកចង់បាន ដោយបន្ទះគន្លឹះ នៅក្នុងប្រឡោះកែតម្រូវ របស់បំពង់កែបអង្គុយ ហើយរឹតបន្តឹងវា ឱ្យបានដល់កម្រិតអតិបរមា ។សេចក្តីព្រមាន ៖ ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកដាក់ប៊ិតុងត្រឡប់ចូល ក្នុងប្រឡោះបំពង់កែបអង្គុយវិញ ហើយរឹតបន្តឹងវា ឱ្យបានដល់កម្រិតអតិបរមា ។មិនត្រូវដាក់វា ឱ្យផុតពី កម្ពស់អតិបរមា ដែលមានបង្ហាញ នៅលើបំពង់នោះទេ ។

2. ការកែតម្រូវកង់ ៖

ប្រសិនបើកង់ គ្មានលំនឹង សូមមួលកម្រិតទប់លំនឹង ម្ខាង ឬ ទាំងសងខាង នៅចុងទម្រផ្នែកខាងក្រោយ ស្ថិតលើបំពង់ ។

ជំហរ នៅលើកង់ហាត់ប្រាណ

ជំហរ គឺជា ស្ថានភាពរាងកាយ ដែលត្រូវរក្សាឱ្យបាន នៅពេលលោកអ្នកហ្វឹកហាត់ ។ជាការសំខាន់ត្រូវគោរពតាមជំហរនេះ ដើម្បីកុំឱ្យលោកអ្នកមានការឈឺចាប់ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ។

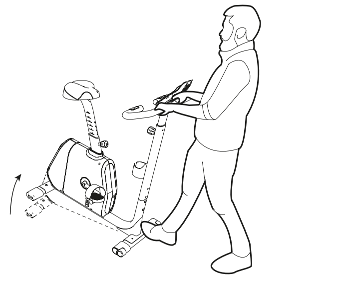
1. ការឡើងជិះ ដោយងាយស្រួល

ក្រុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ បានរចនាបង្កើត កង់ហាត់ប្រាណនេះ ដោយមានទូកកង់ទាប ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចឡើងជិះកង់បាន ដោយមិនបាច់លើកជើង របស់លោកអ្នក ហើយអាចបង្ករឱ្យលោកអ្នករងការឈឺចាប់ នោះទេ ។

2. ខ្នងបញ្ឈរត្រង់

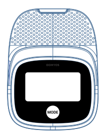
កង់ហាត់ប្រាណនេះ ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកមានជំហរ ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព នៅពេលលោកអ្នកហ្វឹកហាត់ ដែលវានឹងអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកគ្រប់គ្នា ដែលហ្វឹកហាត់ ជាលក្ខណៈប្រព័ន្ធ ដោយមានខ្នងបញ្ឈរត្រង់ និង ភ្នែកសម្លឹងទៅមុខត្រង់ ។

ការផ្លាស់ទី



ចូលខ្លួនលោកអ្នក ទៅខាងមុខ ផលិតផល ទាញបង្កាន់ដៃមកកាន់ឱ្យចំមុខលោកអ្នក ដោយរក្សាកង់មធ្យោបាយ ឱ្យនៅជាប់នឹងដី ។ ជាការសំខាន់ ត្រូវអង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួន ក្នុងពេលធ្វើចលនា ។ នៅពេលលោកអ្នកធ្វើចលនា លើកកង់ហាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក សូមប្រើកម្លាំង ជាចម្បង តែនៅលើផ្នែកដើមដៃ និងជើង របស់លោកអ្នកប៉ុណ្ណោះ ។

ក្នុងសូល



ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក បង្ហាញ សណ្ឋានលក្ខណៈ ជាច្រើន ដើម្បីបង្កើនភាពសម្បូរបែប ដល់ការហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ។ លោកអ្នក នឹងអាចរកបាន នូវ សេចក្តីចង្អុលបង្ហាញទាំងអស់ នៅខាងក្រោម សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍នេះ បានដោយ ភាពងាយស្រួល ។

ផ្ទាំងបង្ហាញព័ត៌មាន និង ប៊ិតុង

- បង្ហាញល្បឿន (គីឡូម៉ែត្រ/ម៉ោង ឬ ឬម៉ាយក្នុងមួយម៉ោង)
- ផ្ទាំងបង្ហាញរយៈចម្ងាយ ដែលសម្រេចបាន (Km ឬ Mi)
- ផ្ទាំងបង្ហាញកាឡូរី ដែលបានដុត (Kcal)
- ផ្ទាំងបង្ហាញរយៈពេល ដែលបានហ្វឹកហាត់ (MM:SS)
- ប៊ិតុងម៉ូដ

មុខងារ

- ល្បឿន៖ មុខងារនេះ បង្ហាញពី ល្បឿនប៉ាន់ស្មាន ជា km/h (គីឡូម៉ែត្រ ក្នុងមួយម៉ោង) ឬ mph (ម៉ៃយ៍ ក្នុងមួយម៉ោង) អាស្រ័យតាមទីតាំងរបស់គន្លឹះ នៅផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា ។
- រយៈចម្ងាយ ៖ មុខងារនេះបង្ហាញ ពីរយៈចម្ងាយប៉ាន់ស្មាន ជា km (គីឡូម៉ែត្រ) ឬ mi (ម៉ៃយ៍) អាស្រ័យតាមទីតាំងរបស់គន្លឹះ នៅផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា ។
- រយៈពេល ៖ មុខងារនេះ បង្ហាញពីពេលវេលា ដែលបានលោត ចាប់តាំងពីពេលដំបូង នៃការហ្វឹកហាត់មក គិតជា នាទី : វិនាទី (MM: SS) ។
- កាល់ឡូរី៖ មុខងារបង្ហាញពីការប៉ាន់ស្មានអំពីកាល់ឡូរីដែលត្រូវបានដុតបំផ្លាញចាប់តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមនៃវគ្គនេះ។

កុងសូលរបស់អ្នកនឹងរលត់ភ្លើងដោយស្វ័យប្រវត្តិភ្លាមៗ នៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមប្រើជើង។.

ម៉ូដស្កេន ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ត្រូវបានកំណត់រួចជាស្រេច នៅពេលផ្ទាំងបញ្ជា ត្រូវបានបើកដំណើរការ ។ម៉ូដនេះបើកមើលទិន្នន័យទាំង 4 របស់មុខងារខាងលើនេះ ជាបន្តបន្ទាប់ ជារៀងរាល់ 5 វិនាទីម្តង ។សូមចុចលើ ប៊ិតុងម៉ូដ ដើម្បីជ្រើសរើសទិន្នន័យ ដែលលោកអ្នកចង់ដាក់ឱ្យនៅនឹង ហើយបិទដំណើរការ ម៉ូដស្កេន ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ។សូមចុចលើ ប៊ិតុងម៉ូដ ដើម្បីបើកដំណើរការ ម៉ូដស្កេន ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ម្តងទៀត ។

សណ្ឋានកំណត់មុខងារ នៅផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា ។

- សញ្ញាចង្អុលការជ្រើសរើស របស់ប្រភេទឧបករណ៍ VB (កង់ម៉ាញ៉េទិក / EB (កង់មានលីប)
- សញ្ញាចង្អុលការជ្រើសរើស របស់ខ្នាតវាស់រយៈចម្ងាយ ៖ KM (គីឡូម៉ែត្រ) / MI (ម៉ៃយ៍).

កំណត់ឡើងវិញ

- ផ្អាកដំណើរការ ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ក្រោយគ្មានសកម្មភាព រយៈពេល 5 នាទី ។
- ការបង្ហាញប្រាប់ ត្រូវបានកំណត់ឡើងវិញ ក្នុងកំឡុងពេលផ្អាកដំណើរការ (គ្មានការរក្សាទុកទិន្នន័យ) ។
- ដោយដោះចេញ ហើយប្តូរ ថ្មថាមពលថ្មី នៅក្នុងផ្ទាំងបញ្ជា ។

ការរៀបចំតម្លើង / ការប្តូរថ្មថាមពល

ផ្ទាំងបញ្ជា មិនទាន់ត្រូវបានរចនាឡើង ដើម្បីឱ្យសមល្មមនឹង គម្របប្លុកដាក់ថ្មថាមពល ដែលបិទជិតនៅឡើយទេ ។

1 សូមយក ផ្ទាំងបញ្ជា ចេញពីដង្កៀប របស់វា ។

2 សូមដាក់ ថ្មថាមពល AAA   (1.5V) ចំនួន 2 កូន ទៅក្នុងប្លុក ដែលមានផ្តល់ឱ្យ សម្រាប់គោលបំណងនេះ នៅផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា ។

3 ត្រូវប្រាកដថា ថ្មថាមពល ត្រូវបានដាក់ បានត្រឹមត្រូវ ហើយស្ថិតនៅកិប នឹងរឺស៊ុំ បានល្អ ។

ការវាយតម្លៃអត្រាបេះដូង

ការគណនាអត្រាបេះដូងអតិបរមា អត្រាបេះដូងអតិបរមា)៖:

សម្រាប់ស្ត្រី៖: 226 - អាយុ។.

សម្រាប់បុរស៖: 220 - អាយុ។.

ការលៃតម្រូវដោយផ្អែកលើកម្រិតនៃបទពិសោធន៍៖:

បន្ថែម 10 សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង មនុស្សគ្មានបទពិសោធ។.

អ្នកហាត់ប្រាណការលំហែគួរតែជាប់នឹងការគណនាមូលដ្ឋានដែលបានផ្តល់ឱ្យខាងលើ។.

យកចេ ដើម្បីដំណើរការ វគ្គហាត់ប្រាណ ឡើងវិញ (ក្នុងរយៈពេលកម្រិត 60 វិនាទី ក្រោយបានដាក់ ឱ្យផ្អាកដំណើរការ) សូម ចាប់ផ្តើម ជាន់ឈ្នាន់ ធាក់ទៅមុខម្តងទៀត ។ ញ 10 សម្រាប់អ្នកហាត់ប្រាណទៀងទាត់។.

HR max (អតិបរមា) ពាក់ព័ន្ធនឹង គោលដៅ ៖

ឃ្លា ដំណើរការឡើងវិញ នៃ FCMAX

ចន្លោះ 60% និង 69% នៃអត្រាបេះដូងអតិបរមា => ការហាត់ប្រាណសុភាព

ចន្លោះ 70% និង 79% នៃអត្រាបេះដូងអតិបរមា => ការសម្រកទម្ងន់

ចន្លោះ 80% និង 89% នៃអត្រាបេះដូងអតិបរមា => កែលម្អកម្លាំង

>អត្រាបេះដូងអតិបរមា 90% => ការកែលម្អសម្ថភាព

អត្រាចង្វាក់បេះដូង ពីដៃ (ដៃ-ជីពចរ)៖

យើងខ្ញុំសូមណែនាំឱ្យលោកអ្នក កុំប្រើការចាប់ជីបចរ នៅនឹងដៃ ចំពោះអ្នកដែលប្រើបេះដូងដាក់ថ្ម ដែលជាឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ ដែលមានភាពរសើបខ្លាំង ដែលត្រូវដាក់ឱ្យនៅឆ្ងាយពី ឧបករណ៍អគ្គិសនី និងអេឡិចត្រូនិក ។សម្រាប់អ្នកដែលពាក់ព័ន្ធ សូមពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយអ្នកអាជីពផ្នែកថែទាំសុខភាព របស់លោកអ្នក ចំពោះបញ្ហានេះ ។

បច្ចេកវិទ្យាវាស់ជីបចរ នៅនឹងដៃ ផ្តល់សញ្ញាប្រាប់ អំពីអត្រាចង្វាក់បេះដូង របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ជា BPM (ចំនួនលោត ក្នុងមួយនាទី) ។នេះមិនមែនជា ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ នោះទេ ។វាត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ម្តងម្កាល ឬ ជាប្រចាំ ហើយមិនមែនសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ជាបន្តរហូត នោះទេ ។ក្នុងជាអង្គគ្រើនរំពុកទោះបីជានៅពេលសម្រាកក្តី បម្រែបម្រួលអត្រាចង្វាក់បេះដូង នៅតែបន្តមាន ។គោលការណ៍ប្រតិបត្តិការ ៖អត្រាចង្វាក់បេះដូង ត្រូវបានកត់ត្រា ដោយអេឡិចត្រូត ចំនួនពីរ នៅផ្នែកទាំងសងខាង របស់ប្រដាប់កាន់ ។ហេតុនេះ ត្រូវដាក់ដៃទាំងពីរ នៅលើអង្គចាប់សញ្ញាទាំងពីរ ក្នុងពេលតែមួយ ។

អេឡិចត្រូតទាំងពីរ បញ្ចេញរលកសញ្ញាតូចៗ ដែលរត់ឆ្លងកាត់រាងកាយ ដែលជារលកសញ្ញា មិនបង្ករគ្រោះថ្នាក់ ដល់សុខភាព ដោយសារវាមានកម្រិតទាប (មួយ លើមួយលាន អំពែរ) ។ បម្រែបម្រួល នៃរលកសញ្ញាតូចៗ នេះ បង្ហាញចេញជា រូបភាពចង្វាក់បេះដូង ។រូបភាពនេះ មានបង្ហាញចេញមក ជា BPM នៅលើផ្ទាំងបញ្ជា ។

វាចាប់ផ្តើម នៅ 60 BPM បន្ទាប់មកវាត្រូវបានសម្រិតម្រាំង ហើយ វង្វាស់វង្វាល់ បានប្រែទៅជា កម្រិតមធ្យម ដើម្បីបង្ហាញ សង្គតភាពល្អបំផុត របស់តម្លៃលេខ (ការសម្រិតសម្រាំង និង ការកំណត់កម្រិតមធ្យម ប្រែប្រួលទៅតាម អ្នកផលិត) ដោយមានភាពខុសគ្នា ក្នុងរយៈពេល មួយ ឬ ពីរ វិនាទី ។

យើងខ្ញុំសូមណែនាំលោកអ្នក ឱ្យ ៖

- យូរៗ ម្តង ដាក់ដៃរបស់លោកអ្នក ឱ្យបានរយៈពេល ពី 5 ទៅ 10 វិនាទី ក្នុងពេលហាត់ប្រាណ ហើយកុំប្រើប្រាស់វា ដោយឥតឈប់ ចាប់ពីពេលចាប់ផ្តើម រហូតដល់ចុងបញ្ចប់ នៃវគ្គហ្វឹកហាត់ ។
- ជូត/សម្ងួត អង្គចាប់សញ្ញា ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ ។
- ធ្វើឱ្យដៃលោកអ្នកមានសំណើម ដើម្បីធ្វើការវាស់កម្រិតបានល្អ ។

ចាប់ផ្តើមហ៊ាស

- 1. សូមចាប់ផ្តើមធាក់កង់ ដើម្បីបើកដំណើរការផ្នាំងបញ្ជា និង វគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ។
- 2. ដើម្បីកំណត់តាពតឹង ក្នុងការធាក់កង់ សូមបង្វិលកងបញ្ជា ។
- 3. ដើម្បីឈប់សម្រាក សូមឈប់ធាក់កង់ ។
- 4. ដើម្បីចាប់ផ្តើមវគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ឡើងវិញ (ក្នុងរយៈពេល 5នាទី ក្រោយពេលចាប់ផ្តើមដំបូង នៃការឈប់សម្រាក), សូមចាប់ផ្តើមធាក់កង់តទៅទៀត ។
- 5. បញ្ឈប់ វគ្គហ្វឹកហាត់ ពេលណាក៏បាន តាមដែលលោកអ្នកចង់ ។
- 6. ផ្នាំងបញ្ជា បិទដំណើរការ ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ក្រោយពេលគ្មានសកម្មភាព រយៈពេល 5 នាទី ។

ការដោះស្រាយបញ្ហា

កម្រិតតាពតឹង ៖

ក្នុងករណីបម្រែបម្រួលកម្រិតតាពតឹង មានតិចតួចណាស់ ចាប់ពីកម្រិតដំបូង ដល់កម្រិតតាពតឹង អតិបរមា, ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកបានយក បន្ទះកំណល់ ចេញ នៅពេលលោកអ្នកតម្លើងបង្គុំខ្សែមេកានិក និក្នុងបំពង់ដើម (សូមអាន ជំហ៊ាន ក្នុងការតម្លើងបង្គុំ) ។

ផ្នាំងបញ្ជា ៖

ប្រសិនបើផ្នាំងបញ្ជា មិនដំណើរការ, សូមប្តូរថ្មថាមពលថ្មី ។ប្រសិនបើផ្នាំងបង្ហាញព័ត៌មាន ចេញមកដោយផ្អែក ឬ មានចេញ «ERR» នៅលើផ្នាំងបញ្ជា, នោះត្រូវដកយកថ្មថាមពលចេញ, រង់ចាំ រយៈពេល 15 វិនាទី ហើយប្តូរវាយកថ្មីទៀតមកដាក់ ។ ប្រសិនបើផ្នាំងបញ្ជា មិនបើកដំណើរការ នៅពេលធាក់ទេនោះ ឬ ក្នុងករណីល្បឿន និង រយៈចម្ងាយ ហាក់ដូចជា មិនស៊ីសង្វាក់គ្នាទេ, សូមដកខ្ពុយចេញ ហើយពិនិត្យមើល ខ្សែតំណែ ដែលលោកអ្នកបានភ្ជាប់ (ខ្សែផ្នាំងបញ្ជា និង ខ្សែតភ្ជាប់ នៅខាងក្នុងបំពង់ដើមប្រភព) ។

រយៈចម្ងាយ ៖

ល្បឿន និង រយៈចម្ងាយ ដែលមានបង្ហាញចេញមក ត្រូវបានគណនា ដោយផ្អែកលើ រង្វង់កង់ទំហំ 20@ ។លោកអ្នកត្រូវទទួលបាន 60 RPM (1 ជុំ ក្នុងមួយវិនាទី) ប្រមាណ 6Km/h ឬ 3.7Mi/h ។ តម្លៃលេខទាំងនេះ ត្រូវគ្នា និងតម្លៃលេខមធ្យម នៅលើកង់ ។ក្នុងករណីតម្លៃលេខល្បឿន និង រយៈចម្ងាយ ហាក់ដូចជា មិនស៊ីសង្វាក់គ្នា សូមផ្ទៀងទីវា ហើយ ហើយដាក់សញ្ញាចង្កុល ទៅលើផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្នាំងបញ្ជា ជា Km (គីឡូម៉ែត្រ) or Mi (ម៉ៃយ៍) និង សញ្ញាចង្កុលផ្សេងទៀត នៅលើ «VM» ។ប្រសិនបើនៅតែមានភាពមិនស៊ីសង្វាក់គ្នានោះ សូមដកខ្ពុយចេញ ហើយពិនិត្យមើល ខ្សែតំណ ដែលលោកអ្នកបានភ្ជាប់ (ខ្សែផ្នាំងបញ្ជា និង ខ្សែតភ្ជាប់ នៅខាងក្នុងបំពង់ដើមប្រភព) ។

អត្រាចង្វាក់បេះដូង ពីដៃ (ដៃ-ដីពច)៖

សូមអានសេចក្តីជូនដំណឹង អំពី «សេចក្តីណែនាំ» ៖ យើងខ្ញុំមិនណែនាំឱ្យលោកអ្នក ប្រើប្រាស់ការចាប់ជីបចរនៅដៃ សម្រាប់អ្នកដែលប្រើបេះដូងដាក់ថ្ម នោះទេ ។

- ការវាស់ចលនា-ចេញ/ចូល ក្នុងពេលកំពុងហ្វឹកហាត់ ហេតុនេះសញ្ញាអាចដាច់ ជាមួយ។ ។
- ផ្នាំងបង្ហាញតម្លៃលេខ ដែលបានវាស់រួច មិនបង្ហាញចេញភ្លាម។ នោះទេ ហេតុនេះ ពេលខ្លះ វាមានភាពខុសគ្នា ច្រើនដែរ ។
- ប្រអប់ដៃសូត អាចបង្ករឱ្យមាន ការថយចុះសញ្ញា ឬ ពេលខ្លះ ដាច់សញ្ញា ។ ធ្វើឱ្យដៃលោកអ្នកមានសំណើម ដើម្បីធ្វើការវាស់តម្រិតបានល្អ ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកមានចម្ងល់ អំពីតម្លៃលេខ ឬ សញ្ញា នោះត្រូវធ្វើតេស្ត ជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត បើអាចធ្វើទៅបាន ។
- ការវាស់ ដោយគ្មានប្រហ្វេកង់ ៖ ពិនិត្យមើលថា មានភ្ជាប់ជីបចរដៃ ទៅនឹងផ្នាំងបញ្ជា ឬអត់នោះ ។

ឈ្នាន់ធាក់ ៖

ដើម្បីមូលខ្លៅឈ្នាន់ធាក់ខាងឆ្វេង ត្រូវប្រាកដថាមូលវា ក្នុងទិសផ្ទុយពីទ្រនិចនាឡិកា ។

សម្លេង ៖

1 មូលដោះខ្លៅ ចំនួន 2 ជុំ បន្ទាប់មក មូលរឹតខ្លៅឈ្នាន់ធាក់ ឱ្យដល់កម្រិតអតិបរមា ។

2 ពិនិត្យមើលលំនឹង ហើយកែតម្រូវវា ប្រសិនបើចាំបាច់ (សូមមើល កឋាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវកង់ ៖

3 ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថាតើ កង់កែតម្រូវ មានដាក់ក្នុងទីតាំង បានត្រឹមត្រូវ ហើយ រឹតបានតឹងល្អ ឬអត់នោះ (សូមមើល កឋាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវ) ។

4 ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថាតើ ខ្លៅតម្រូប មានរឹតបន្តឹង បានត្រឹមត្រូវ ឬអត់នោះ (រួមទាំង ខ្លៅកែបកង់) ។

ការរក្សាទុក ៖

សម្រាប់ការរក្សាទុក រយៈពេលយូរ, សូមយកថ្មថាមពលចេញ ពីផ្នាំងបញ្ជា ហើយដាក់ម៉ាស៊ីន នៅកន្លែងស្ងួតស្អាត ដោយមានបម្រែបម្រួលសីតុណ្ហភាព ក្នុងល្បឿនយឺត ។ប្រសិនបើនៅតែមានបញ្ហា សូមទំនាក់ទំនងទៅ សេវាក្រោយពេលលក់ របស់ Domyos (សូមមើល ទំព័រចុងក្រោយ ស្តីពីសេវាក្រោយពេលលក់) ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

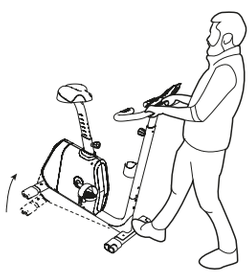
ចូលទៅ http://www.supportdecathlon.com/ ជ្រើសរើសផលិតផល របស់លោកអ្នក ហើយស្វែងរក ៖

- វីដេអូ ស្តីពីការតម្លើងបង្គុំ
- FAQ (សំណួរ / ចម្លើយ)
- សេចក្តីណែនាំ អំពីការថែទាំ
- មេរៀន ជាវីដេអូ សម្រាប់ជួសជុល ផលិតផលរបស់លោកអ្នក
- មាន គ្រឿងបន្លាស់ សម្រាប់ផលិតផល របស់លោកអ្នក

ميدقت

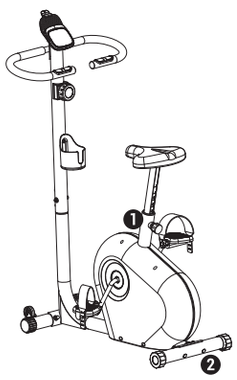
يعد ركوب الدراجات نشاطًا ممتازًا يتيح لك زيادة قدرات القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي أثناء تقوية جسمك بالكامل :الافخاذ ، عضلات الفخذ ، أوتار الركبة ، ربلة الساق، شدّ عضلات أسفل الظهر والبطن.مع دراجة التدريب 120 هذه، ننصحك بالتدريب من مرة إلى 3 مرات أسبوعيا، من 20 دقيقة إلى ساعة للحصول على النتائج المرجوّة.هذا المنتج مجهّز بضبط ميكانيكي للمقاومة.ولذلك ليس ضروريا توصيله بالكهرباء لتشغيله.

النقل



من.الأرض على النقل عجلات تثبيت مع باتجاهك المقود واسحب المنتج، أمام قف أن يجب التدريب، دراجة نقل عند .الحركة هذه أثناء مستقيماً ظهرك تبقي أن المهم .الأول المقام في وساقيك ذراعيك قوة تستخدم

الإعدادات



تحذير :من الضروري النزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات.

.1ضبط مستوى المقعد:

للقيام بتمرين فعّال، يجب أن يكون ارتفاع المقعد صحيحًا، أي أنه عند استعمال دواسة القدم، يجب ثني الركبتين قليلاً في اللحظة التي تكون فيها الدواسة في الموضع الأدنى.لضبط المقعد ، قم بفك المقبض بضع لفات دون إزالته تمامًا واسحب الرأس لفك دبوس أنبوب المقعد.ثم اضبط مقعدك على الارتفاع الصحيح ، حرر المقبض في إحدى فتحات الضبط لأنبوب المقعد وشدّه إلى أقصى حد.تحذير :تأكد من إعادة الزر إلى أحد الثقوب في أنبوب المقعد وشده إلى أقصى حد ممكن.لا تتجاوز أقصى ارتفاع مبين على الأنبوب.

.2تحديث الدراجة:

في حالة عدم ثبات الدراجة ، أدر أطراف الساق الخلفية على الأنبوب.

وضع الجسم على دراجة التدريب

وضع الجسم هي وضعيّة الجسم المعتمد عليها خلال التمرين.من المهم احترامه حتى لا تؤذي نفسك أثناء التمرين.

.1سهلة الصّعود

صممت فرقنا دراجة تمرين بإطار منخفض ، مما يسمح لك بالصّعود دون الحاجة إلى رفع ساقك وإيذاء نفسك.

.2ظهر مستقيم

تم تصميم هذه الدراجة للتدريب للسماح باتخاذ وضع آمن أثناء التدريب، مما يعني أنها تسمح لأي شخص بالتدريب نظاميا مع الحفاظ على ظهره مستقيما ونظره مستقيما باتجاه الأمام.

شاشة التحكم

شاشة التحكم الخاصة بك مُزودة بالعديد من الوظائف لإثراء تدريبك .ستجد أدناه جميع الإيضاحات لاستخدامها بسهولة.

شاشة العرض والزر

- عرض زمن التدريب) دد:ثث(
- نمط الزر
- عرض السرعة) كم/س أو م/س(
- عرض المسافة المقطوعة) كم أو م(
- عرض السعرات المبذولة) كيلو كالوري(

فـناظولا

- الزمن : تحدد هذه الوظيفة الزمن المنقضي منذ بدء التدريب بالدقائق : الثواني) دد : ثث.(
- السعرات الحرارية : تعرض هذه الوظيفة تقديرا للسعرات الحرارية المبذولة منذ بداية التدريب.
- السرعة : تسمح هذه الوظيفة بتحديد السرعة المقدّرة بوحدة كم/س) كيلومترات بكل ساعة (أو م/س) أميال بكل ساعة (وفقا لوضع قاطع التيار في الجانب الخلفي من المنصة.
- المسافة : تسمح هذه الوظيفة بتحديد المسافة المقدّرة بوحدة كم) كيلومترات (أو بوحدة م) أميال وفقا لوضع قاطع التيار في الجانب الخلفي من المنصة.

تضيء شاشة التحكم الخاصة بك تلقائيا بمجرد بدء لف الدواسة بالضغط عليها .

يتم تفعيل وضع AUTOSCAN افتراضيا عند تشغيل شاشة التحكم.يتم في هذا الوضع عرض البيانات الأربعة الخاصة بالوظائف الأربعة على التوالي كل 5 ثوانٍ.اضغط على زر MODE لاختيار البيان الذي تريد تثبيته وتعطيل وضع.AUTOSCAN اضغط على زر MODE لتفعيل وضع AUTOSCANمجددا.

مفاتيح الضبط في الجانب الخلفي من شاشة التحكم

مؤشر اختيار نوع الجهاز) VM .دراجة مغناطيسية) VE / (دراجة بيضاوية.(

.(لايماً) م / (تارتموليك) مك : ةفاسملا سايقة دحو رايتخا رشؤم

إعادة الضبط على صفر

.طاشنلا مدع نم قناقد 5 رورم دعب دادعتسلاا عضو ىلإ يناقلتلا ليوحتلا

.(ةركاذلاب تانايبلا نيزختم تيلا) دادعتسلاا عضو ىلإ ليوحتلا دنع رفصى لع تانايبلا عيمج طبضم تداعإ متت

.اهبيكرت تداعإ مثم كحتلا ةشاش تايراطب كف قيرط نع

تركيب / فك البطاريات

شاشة التحكم ليست مصمّمة لتركيب غطاء معدني لغلق حجرة البطاريات.

1فك شاشة التحكم من الدعامة الخاصة بها.

2ضع بطاريتين من نوع 1.5) AAA فولت (في المكان المخصص لهذا الغرض في الجانب الخلفي من المنصة.

3تأكد من التركيب الصحيح للبطاريات ومن تلامسها التام مع الزنبركات.

تقييم معدل ضربات القلب

معدل ضربات القلب الأقصى ، في اتصال مع الهدف:

مرحلة استعادة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب

بين 60% و 69%من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= انتعاش ضعيف

بين 70% و 79%من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= خسارة وزن

بين 80% و 89%من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= تحسين القدرة على التحمّل

90% <من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= تحسين الأداء

حساب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب) معدل ضربات كحد أقصى:(

بالنسبة للسيدات - 226 :العمر.

بالنسبة للرجال - 220 :العمر.

الضبط بالنسبة لمستوى الممارسة:

أضِف 10+ للمبتدئين والأشخاص غير المدرّبين.

قم بالإبقاء على الحساب الأساسي أعلاه للممارسين غير المنتظمين.

أزِل 10- للممارسين المنتظمين.

قياس معدل ضربات القلب باليد:

لا نوصي باستخدام قياس نبض اليد للأشخاص الذين يرتدون جهاز تنظيم ضربات القلب ، وهو جهاز طبي شديد الحساسية يجب حفظه من أي جهاز كهربائي وإلكتروني قريب.بالنسبة للأشخاص المعنيين، يرجى استشارة طبيبك لهذا الموضوع.

توفر تقنية نبض اليد مؤشرا على معدل ضربات القلب للمستخدم في) BPM نبضة في الدقيقة.(هذا ليس بأي حال جهازًا طبيًا.إنه مصمم للاستخدام العرضي أو المنتظم أثناء كل استخدام و ليس بشكل مستمر.للتذكير ، حتى في الراحة هناك باستمرار اختلافات في معدل ضربات القلب.مبدأ التشغيل: يتم التقاط نبضات القلب بواسطة القطبين على جانبي المقود.لذلك من الضروري وضع كلتا يديك في نفس الوقت على كلا المستشعرين.

ينبعث الإلكترودان من تيار متناهي الصغر يمر عبر الجسم ، وهو تيار غير ضار بالصحة لأنه منخفض جدًا) المليون من الأمبير (، فإن الاختلافات في هذا التيار المتناهي الصغر هي انعكاس لنبض القلب.يتم إعادة إرسال هذا الانعكاس على وحدة التحكم في.BPM

تبدأ عند BPM 60 ، ثم يتم تصفيتها ويتم حساب متوسط القياسات لعرض أفضل تناسق للقيمة) تختلف التصفية والمتوسط وفقًا للمصنعين (مع تأخر واحد أو ثانيتين.

نحن ننصح:

-ضع اليدين من 5 إلى 10 ثوانٍ من وقت لآخر أثناء التمرين وعدم استخدامه من البداية إلى نهاية الجلسة دون توقف.

-لفرك / تجفيف المجسات بعد كل استخدام.

-لترطيب اليدين لتحسين القياس.

بدء التشغيل السريع

- .4لاستئناف الجلسة الخاصة بك) في حدود 5 دقائق بعد بدء الاستراحة(، استأنف لف الدواسة بالضغط عليها .5أوقف الجلسة وقتما تشاء.
- .6يتم إيقاف تشغيل شاشة التحكم تلقائيا بعد حوالي 5 دقائق من عدم النشاط.
- تشخيص العيوب

- .1ابدأ في تحريك الدواسة لبدء تشغيل شاشة التحكم والجلسة الخاصة بك.
- .2لضبط صعوبة لف الدواسة عند الضغط عليها، قم بلف مقبض الضبط.
- .3للحصول على استراحة، توقف عن الضغط على الدواسة.

المقاومة:

في حالة كون التغير في المقاومة ضئيلا للغاية من المقاومة الأولى وحتى المقاومة القصوى، يرجى التأكد أنك قمت بإزالة الدعامة عند تجميع الكبل الميكانيكي في أنبوب التعليق) انظر خطوات التجميع.(

شاشة التحكم:

إذا لم يتم تشغيل شاشة التحكم، بدّل البطاريات ببطاريات جديدة.

إذا كان العرض جزئيا أو تم عرض «ERR» على شاشة التحكم، يرجى فك البطاريات والانتظار 15 ثانية ثم إعادتها إلى مكانها.إذا لم يتم تشغيل شاشة التحكم عند الضغط على الدواسة أو في حالة ما إذا بدا أن السرعة والمسافة غير متسقتين، يرجى فصل التوصيلات التي قمتَ بعملها ثم التحقق منها) كبل شاشة التحكم والتوصيلة إلى داخل أنبوب التعليق.(المسافة :

يتم حساب السرعة والمسافة المعروضتين بالنسبة إلى عجلة دراجة مقاس 20 بوصة.

يجب عليك الحصول على سرعة حوالي 6 كم/س أو 3.7 م/س بالنسبة لسرعة دوران 60 دورة/دقيقة) دورة بكل ثانية.(تناظر هذه القيم القيم المتوسطة عند قيادة دراجة.في حالة ما إذا بدا أن قيم السرعة والمسافة غير متسقة، يرجى تحريك المؤشر في الجانب الخلفي من شاشة التحكم ووضعه على كم) كيلومترات (أو م) أميال (والمؤشر الآخر على.«VM» إذا استمر عدم الاتساق، يرجى فصل التوصيلات التي قمتَ بعملها ثم التحقق منها) كبل شاشة التحكم والتوصيلة إلى داخل أنبوب التعليق.(قياس معدل ضربات القلب عن طريق اليدين) نبض اليد:(

يرجى الرجوع إلى دليل» التعليمات : «نوصي بعدم استخدام نبض اليد بالنسبة للأشخاص الذين يستخدمون جهازا لتنظيم ضربات القلب.

-قياسات خلال التدريب / أثناء الحركة، لذلك غالبًا ما تنقطع الإشارة.

-عرض القيم المقاسة ليس فوريا، لذلك يكون الفارق الزمني أحيانا كبيرا.

-يتسبب جفاف الأيدي في خفض قوة الإشارة أو أحيانًا في قطع الإشارة .بلل يديك لتحسين القياس.

-إذا كنت تشك في صحة القيم أو الإشارة، فاطلب الاختبار مع مستخدم آخر إن أمكن.

-لا قياس لمعدل ضربات القلب : تحقق من توصيلات قياس نبض اليد بوحدة التحكم.

التخزين:

الدوّاسات:

لفك الدواسة اليسرى ، تأكد من تشغيل اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة.

الصوت:

1قم بفك بلفتين ، ثم اربط الدواسات إلى الحد الأقصى.

2تحقق من الاستقرار وصحيح إذا لزم الأمر) انظر الفقرة :تحديث الدراجة.(

3تحقق بانتظام من وضع مقابض الضبط في موضعها وتشديدها بشكل صحيح) انظر الفقرة :الإعدادات.(

4تحقق بانتظام من أن براغي الغطاء مشدودة بإحكام) بما في ذلك صواميل السرج.(

للتخزين لفترة طويلة، يرجى فك البطاريات من شاشة التحكم ووضع الجهاز في مكان نظيف وجاف ومع اختلافات بطيئة في السعات الحرارية.

لمزيد من المعلوماتإذا استمرت المشكلة ، فيرجى الاتصال بخدمة ما بعد البيع في) Domyos انظر الصفحة الأخيرة : خدمة ما بعد البيع.(

قم بزيارة http://www.supportdecathlon.com/
حدد منتجك وابحث عن:

فيديو التجميع

- الأسئلة المتكررة) أسئلة / أجوبة(
- نصائح الصيانة
- الفيديوهات التعليمية التي تتناول إصلاح المنتج الخاص بك
- قطع الغيار المتوفرة بالنسبة للمنتج الخاص بك
-

.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد

UK

Do you need assistance?

Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier
di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance?

Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).

NEDERLAND

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).

PORTUGAL

Necessita de assitência?
Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com
ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen
unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900
Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

BELGIË

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).

中国

你需要帮助吗？
请访问我们的网站
http://supportdecathlon.com
或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前，请找到您的购物凭证。

EN - OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website

www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

FR - AUTRES PAYS

Besoin d'assistance?

Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

ES - OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

DE - ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?

Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

IT - ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?

Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

NL - ANDERE LANDEN

Hulp nodig?

Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.

PT - OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

PL - INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?

Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

HU - MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?

Keressen minket honlapunkon a www.suppertdecathlon.com oldalon, telefonon a Decathlon ügyfélszolgálatához, vagy személyesen bármely áruházunkban, a vásárlást igazoló bizonylattal.

RO - ALTE ȚĂRI

Ave□i nevoie de asistență?

Ne pute□i găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (pre□ul unei conectări la internet) sau vă pute□i prezenta la serviciul de rela□ii cu clien□ii al magazinului firmei de la care a□i achizi□ionat produsul, având asupra dumneavoastră dovada

SK - OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete asistenciu?

Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

CS - OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?

Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

SV - ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?

Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?

Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе сидокумент, доказващнаправената покупка.

HR - OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?

Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

SL - DRUGE DRŽAVE

DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoč?

Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

Χρειάζεστε βοήθεια;

Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.

TR - DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?

www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?

Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

VI - QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?

Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.

ID - NEGARA LAIN

Perlu bantuan?

Kunjungilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.

ZH - 其他国家

需要帮助？

请登陆 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

JA - その他の国

ヘルプが必要ですか？

サイトwww.supportdecathlon.comをご覧ください(インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

ZT - 其他國家

需要幫助？

請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

TH - ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?

แพบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가

도움이 필요하십니까?

당사의 웹사이트www.supportdecathlon.com을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.

KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត

ស្វែងរកយើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងភស្តុតាងនៃការទិញ។

AR - أخرى دول

مساعدة؟ إلى تحتاج هل

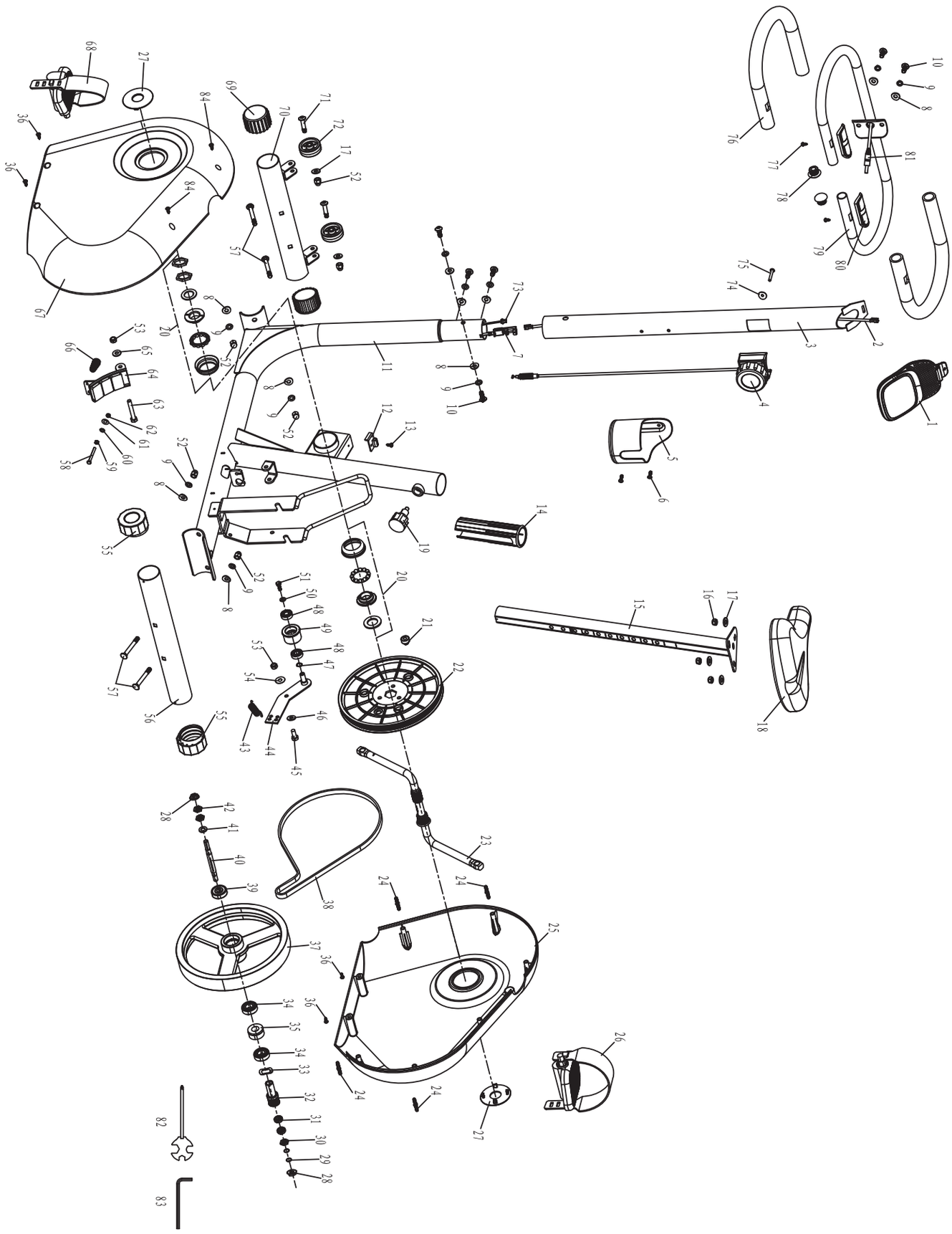
اتصل الإلكتروني موقعنا عبر على اتصل www.supportdecathlon.com(تكلفة اتصال منه اشتريت الذي المحل إلى توجه أو(بالإنترنت وأحرص ,الشركة علامة به يوجد والذي المنتج الشراء إثبات تقديم على

FA - کشورها سایر

دارید؟ نیاز کمک به

(اینترنت به اتصال هزینه با تنها) وبسایت طریق از در ما با www.supportdecathlon.com ما خود خرید سند داشتن همراه با با باشید تماس این که فروشی‌هایی خرده از یکی پذیرش میز به کنید مراجعه اید کرده خریداری را محصول.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



DOMYOS EB120

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informaţii originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
Φυλάξτε το *πρωτότυπο* των οδηγιών χρήσης
Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu
Petunjuk asli untuk disimpan
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر
دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید

DECATHLON +33 3 20 33 75 00
Distributor:Производитель и адрес, Франция: decathlon.com
DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

61995 CE CONT. PIEZA(S) 1 EAC

Pack Ref: 2995425

Fabriqué en Chine - صنع في الصين - Made in China - Pagaminta Kinijoje - Fabricado na/em China - Hecho en China - Imal edildiği yer Çin
By Arcaha

المنتج جزائرية تموينات - DZA Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe Sydney NSW 2044, - AUS
CNPJ 02.314.041/0001-88 - Importado para o Brasil por IQUASPORT Ltda. - ARA Fabricado na/em China
IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 - CHL 质检证明：合格 - 执行标准：- 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 主要材料：金属 - 上海芊威运动品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 等级：合格品 - 产品信息请见厨久性标签 - GB 17498.10-2008 固定式健身器材 第10部分:带有固定轮或无飞轮的健身车 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.1-2008 固定式健身器材 第1部分:通用安全要求和试验方法 - GB 17498.2-2008 固定式健身器材 第2部分:力量型训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.4-2008 固定式健身器材 第4部分:力量型训练长凳 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.5-2008 固定式健身器材 第5部分:曲柄踏板类训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.6-2008 固定式健身器材 第6部分:踏步机 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.7-2008 固定式健身器材 第7部分:划船器 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.8-2008 固定式健身器材 第8部分:踏步机、肋梯机和登山器 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.9-2008 固定式健身器材 第9部分:椭圆训练机 附加的特殊安全要求和试验方法 - CHN 中国 制造 - EGY دراجة تموينات - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wizaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt - CRCΠοδήλατο γυμναστικής - IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav, 49 Alam Sutera, Kunoran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Sepeda latihan - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5F 于カトロンジャパン - 製造国 中国 - KAZ Decathlon RK, Republic of Kazakhstan, A15E3B3 Almaty Bostandyk Avenue Al-Farabi, 7 - Nufy Tau, bloc 5A, bureau 131. - Велотренажер - RU Велотренажер - Қытайда жасалған - RU Произведено в Китае - MEX Hecho en China - Importado por Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Material principal : Metal - Tel.: 01 800 062 4500 - Bicicleta fija - PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermal, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com - RUS Произведено в Китае - Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-ая км., ТТ3 «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - Основной материал : металл - Велотренажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - SRB Proizvedeno u Kini - Bulevar Kralja Aleksandra 28, 1000 Beograd Serbia - Sobni bicikl - KOR 원산지 : 원산지 : 중국 - 수입자 : Decathlon Korea - 제조자 : Decathlon SA - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수동 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 모델명 : 실내 바이크 - KC마크는 이 제품이 공통안전기준에 적합하였음을 의미합니다 - 주의 : 어린이의 손에 닿지 않게 하시오. - 어린이를 위한 보호 조치 - TWN 中國 製造 - 進口委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 健身車 - 製造日期標示工廠符號 處 - THA ผลิตในจีน - ชื่อผู้นำเข้า : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบล บางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - จักรยานออกกำลังกาย - TUR TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti Osmaniye Mahallesi Cobancesme Kosuyolu Bulvari No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B Blok 01 Bakirköy 34146 Istanbul, TURKEY - UKR Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 -г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.A.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, Франція - Термін придатності: необмежений - Велотренажер - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі РРРР / ММ - VNM Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/ PP : Công ty TNHH Decathlon Việt Nam Lầu 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam - Máy đạp xe đạp AR :مادة أساسية معدن - BG Основен материал : Метал - HR Glavni materijal : Metal - CS Hlavní materiál : Kov - NL Hoofdmateriaal : Metaal - EN Main material : Metal - FR Matériau principal : Métal - DE Hauptmaterial : Metall - EL Κύριο υλικό : Μέταλλο - HU Fő anyag : Fém - ID Bahan utama : Logam - IT Materiale principale : Metallo - JA 主要素材 : 金属 - KK Негізгі материалдар : Металл - KM សម្ភារៈសំខាន់ : លោហធាតុ - KO 주요 재질 : 금속 - PL Główny materiał : Metal - PT Material principal : Metal - RO Material principal : Metal - SR Osnovni materijal : Metal - SK Hlavný materiál : Kov - SL Osnovni material : Kovina - ES Material principal : Metal - SV Huvudsaklgt material : Metall - ZT 主要材質 : 金屬 - TH วัสดุหลัก : โลหะ - TR Ana malzeme : Metal - UK Основний матеріал : Метал - VI Vật liệu chính : Logam

pack ref: 4093572

DOMYOS